CRISTACHE . ANTONE
Com. Pocnari Jud. Muscel



CURA DE APĂ

CUM TREBUE SĂ TRĂIŢI

TESTAMENTUL MEU

ŞI

CONFERINŢE PUBLICE

DE

PREOTUL SEBASTIAN KNEIPP

EDITURA IG. HERTZ, BUCUREŞTI

1

CRISTACHE B. ANTONE
Com. Poenari Jud. Muscel

CURA DE APA

CUM TREBUE SĂ TRĂIŢI

TESTAMENTUL MEU

ŞI

CONFERINŢE PUBLICE

INVĂŢĂTURI NECESARE PENTRU VINDECAREA BOALELOR

ŞI

CONSERVAREA SĂNĂTĂŢII

SCRISE DUPĂ EXPERIENŢE PRACTICE FĂCUTE IN TIMP DE 50 DE ANI

DE

PREOTUL SEBASTIAN KNEIPP

BIBLIOTECA „CRISTACHE B. ANTONE" Com. Poenari Jud. Muşcel Fondată 1934

EDIŢIA VI

IMBOGĂŢITĂ CU TRATAMENTUL ALTOR BOALE PRECUM:

TUSEA MĂGĂREASCĂ, CANCER, CÂRCEI, SPAIMA ŞI SUGHIŢUL

DUPĂ MAI MULTE CELEBRITĂŢI MEDICALE, ETC. ETC.

EDITURA IG. HERTZ

BUCUREŞTI I — CALEA VICTORIEI, 3

CRISTACHE B. ANTONE
Com. Poenari Jud. Muşcel

BIBLIOTECA „CRISTACHE B. ANTONE" Com. Poenari Jud. Muşcel Fondată 1934

PREFAŢA
LA
„TESTAMENTUL MEU"
DE
PREOTUL SEBASTIAN KNEIPP

Este un obicei general că oricine şi-a agonisit ceva în viaţă, sau a făcut vre-o lucrare însemnată, să poarte de grijă ca această avere sau lucrare să aibă o subzistenţă în viitor, să fie apreciată şi să ajungă în mâini bune, cari să facă o bună întrebuinţare din ea; în acest scop el îşi face *Testamentul.*

In cursul anilor din urmă, am scris câteva cărţi cari au un cuprins diferit. Nu le-am scris pentru mine, ci pentru omenire, şi anume pentru aceia cari sunt încercaţi de suferinţe şi nevoi de tot felul. Le-am scris într'o limbă cât se poate de simplă şi de nepretenţioasă, pentru ca oricine să înţeleagă totul şi să-şi poată alege ceea ce-i poate fi de folos. Inainte de toate voiam să dau printr'însele reguli pentru viaţă şi indicaţiuni cum să poată cineva să-şi ajute la nevoie. Toată năzuinţa mea a fost îndreptată către ţinta de a înfăţişa şi explica ceeace Creatorul ne oferă prin apă şi prin buruieni. Precum într'o expoziţie se arată privitorilor diferite obiecte, tot astfel şi aci se pot găsi diferite lucruri folositoare pentru viaţă.

Cine este înaintat în vârstă şi meditează asupra copilăriei sale asupra tinereţii şi carierei, sau misiunii sale, acela vede lămurit ce transformări s'au făcut până ce din copil a ajuns om bătrân, şi vede confirmat adevărul cuprins în această maximă. Altfel cugetă copilul, altfel flăcăul, altfel omul matur şi cumpănitor şi altfel bătrânul experimentat.

Aceste faze le pot aplica foarte bine curei mele de apă. Sunt

46 de ani acum, de când mă ocup cu apa ca remediu, şi tot atâţia de când am făcut încercări cu buruienile. Mă pot compara foarte bine cu un învăţăcel care se bagă la stăpân să înveţe meşteşugul; meşterul meu a fost o cărticică modestă. Mi-am urmărit experienţele treptat-treptat, pentru a studia puterea tămăduitoare a apei şi a buruienilor şi pentru a le aplica într'o formă potrivită organismului omenesc.

Nici un croitor nu va fi în stare să confecţioneze întâiul gheroc aşa încât să vie perfect de bine clientului pentru care a fost făcut; exerciţiul şi experienţa nu se capătă decât treptat-treptat. Vă pot asigura în mod sincer că, cu mine, s'a petrecut ceeace s'a petrecut cu mulţi alţii; adesea cineva este silit de împrejurări să părăsească drumul ales şi este împins pe un alt drum pe care, în fond, n'a voit să apuce. Aşa mi-a mers şi mie cu hidroterapia. Din cărţile mele se poate vedea că am ajuns de la o experienţă la alta, şi am aflat din ce în ce mai mult puterea apei şi a diferitelor ei acţiuni.

In cartea aceasta nouă aşi vrea să arăt cum toate experienţele mele trebuiesc să se utilizeze pentru binele omenirii. Impart cartea în două părţi, dar fiindcă sunt deja un om de 73 de ani, nu mai vreau să zăbovesc, şi iată, dau la lumină partea întâia, pentru ca cel puţin partea aceasta să fie asigurată tuturor acelora cari voiesc să urmeze consiliile mele. Dacă Dumnezeu îmi va mai acorda zile de trăit, voiu face să urmeze şi partea a doua: ca un om foarte înaintat în vârstă, care nu ştie momentul în care Dumnezeu îl va chema de pe scena activităţii sale. mi-am scris *Testamentul* şi îl depun în mâinile amicilor mei, — executorii testamentari. Dacă însă Atotmilostivul Creator îmi va dărui şi pe viitor viaţă şi sănătate, apoi se poate ca să mai amplific puţin şi să-mi complectez Testamentul de faţă, să-i mai adaog un *codicil.*

Cartea de faţă cuprinde, în prima linie, expunerea în ce mod trebuie să se întrebuinţeze duşurile, înfăşurările, băile, aburii şi celelalte diferite aplicaţiuni. Apoi urmează o descriere a boalelor celor mai principale şi, bine înţeles, la fiecare boală, o instrucţiune cum poate cineva să se apere de ea, sau, în caz contrar, cum poate să se vindece. Boalele le-am tratat într'o ordine care mi s'a părut mai potrivită scopului cărţii; cele cari lipsesc, vor urma în partea doua.

Cine citeşte prima carte ce am dat la lumină: *„Cura de apă"*, şi o compară cu cartea de faţă va constata că la unele aplicaţiuni durata a fost schimbată. Numeroşii bolnavi şi infirmi m'au determinat să întrebuinţez apa în forma cea mai simplă. Pe când dar mai înainte semi-băile (băile pe jumătate), durau două minute, am ajuns, încetul cu încetul, la convingerea că baia, când durează numai câteva secunde, e cu desăvârşire îndestulătoare

CONSTACHE B. ANTONE
... Poenari Jud. Muscel

pentru cea mai mare parte dintre bolnavi [1]), și chiar pentru aceia cari ar putea să suferă o baie mai îndelungată, baia de o durată mai scurtă este de asemenea îndestulătoare. Tot așa e și cu înfășurările. Cu timpul am ajuns la convingerea că înfășurările sunt mai puțin necesare, când dușurile sunt aplicate în mod corect. Cu aceasta, însă, nu vreau să zic că nu se poate vindeca cineva și cu înfășurările. Cele mai multe boale însă pot fi vindecate, prin apă, în patru moduri diferite: spălături, băi, înfășurări și turnări.

Deși m'am silit întotdeauna să-mi mărginesc pe cât e cu putință activitatea medicală, pentru a nu fi prea mult împiedicat în cariera mea preoțească, totuși, bolnavii m'au cotropit oarecum fără ca să fi voit și fără ca să se fi făcut vre-o reclamă din Wöhrishofen [2]), totuși, bolnavii sosiră aci într'un număr atât de mare, încât din Wöhrishofen nu știau ce să facă. Pentru aplicarea tratamentului cu apă m'am servit la început, de spălătoria mea; când această încăpere nu-mai fu de-ajuns, s'au clădit în partea de sus a satului două localuri de băi, unul pentru bărbați și altul pentru femei; pe urmă, când nici aceste două localuri nu mai fură îndestulătoare, doi cetățeni din Wöhrishofen au clădit două case cu câte un local de băi. Mai târziu am clădit chiar eu o casă, destinată, mai ales, pentru preoți; încăperile neocupate de preoți erau puse la dispoziția laicilor. Pe urmă casa mea de cură, mărită în mod considerabil, fu pusă sub conducerea fraților de caritate [3]).

Cu deosebire uimitoare fu uneori acțiunea apei la copiii bolnaví, dintre cari mulți veniră cu cârji, jumătate șchiopi, jumătate surzi, plini de bube din creștet și până 'n tălpi. De oarece, pentru asemenea copii nu există nicăiri vreun institut, voiam să clădesc o casă proprie, în care să li se dea, de către niște surori de caritate, o căutare regulată după metoda mea. Ideea mea fu realizată, și Azilul de copii fu înființat; într'însul pot fi primiți 200 de copii și mai bine. Dar până acum au venit atâți copii, încât casa n'a putut să-i cuprindă niciodată pe toți, și totdeauna o parte din ei au trebuit să fie găzduiți în sat.

Când numărul pacienților deveni tot mai mare, se alese și un medic care să examineze pe bolnavi și să facă diagnoza boalelor lor, și care în acelaș timp învăța metoda mea și o practica. Cu timpul veniră la Wöhrishofen mai mulți medici, și actualmente sunt aci opt doctori: doi din Elveția, unul din Boe-

1) In ediția prezentă, adăogată, s'a ținut seama de aceste schimbări și s'a indicat durata, după cum o prescrie Kneipp în cartea sa cea mai nouă: *„Testamentul meu"*. *Nota Editorului.*

2) Reședința lui Kneipp.

3) *Die barmherzigen Brüder* (frații de caritate), este numele unui ordin religios catolic, ai cărui membrii se devotează carierii de îngrijitori de bolnavi.

mia, unul din Paris, unul din Olanda, unul din Canada și doi din Germania. Asemenea vin și medici cari au făcut încercări după cartea mea și au obținut rezultate bune, și vor să-mi studieze metoda cu deamănuntul. Eu însumi n'am invitat, nici îndemnat pe vre-un medic sau pe vre-un bolnav ca să vină aici.

In luna trecută Februarie, acești medici, cari sunt aderenți ai metodei mele, au format o asociațiune pentru a propaga în comun această metodă și a-i pune niște baze științifice. De către acești medici s'a înființat și o gazetă: „Foaia centrală pentru metoda lui Kneipp" *Centralblatt für das Kneippische Heilverfahren* care apare în editura d-lor Borchert și Schmid, în Kaufbeuern, și la care colaborez și eu.

Actualmente există deja două sute șeasezeci de institute în cari bolnavii sunt tratați după metoda mea. Deși sunt încă multe infirmități cari n'au fost vindecate, totuși, nu trebuie să se uite că orice început e greu.

Am toată speranța că metoda mea, bine înțeleasă și bine aplicată, va contribui la binele poporului și mulțumirea medicilor.

Ceeace doresc însă, înainte de toate, este ca metoda mea, să rămână nefalșificată, ceeace este și scopul principal al Societății mai sus pomenite. Cui nu-i ajung apa și buruienele pentru tratarea bolnavilor, acela dovedește că nu cunoaște bine aceste medicamente, ceeace mi-au confirmat, fără excepție, și cei mai eminenți hidroterapiști. Dovada că apa și buruienele sunt de ajuns, dau miile de bolnavi cari, părăsiți de toți medicii, și-au găsit și-și găsesc încă și acum aci, cei mai mulți, alinare sau vindecare deplină. Bine înțeles că în contra morții, nu s'a inventat nici o buruiană, și nici apa n'are vre-un privilegiu în această privință...

Fie ca întreprinderea mea, pe care, la drept vorbind, n'am căutat-o, ci mi-a fost oarecum impusă, să se bucure de binecuvântarea aceluia care m'a condus pe această cale și care este și călăuza noastră pe mult întortochiatele cărări ale mizeriei omenești.

Wöhrishofen 1885 *Autorul*

CUM SE NASC BOALELE

Corpul omnenesc, este unul din cele mai admirabile produse câte au eşit din mâna Creatorului ceresc şi susţin că corpul omenesc este o minune în toate părţile lui, dela cel mai mic vas şi până la cel mai mare os. Pe cât însă este de admirabilă frumoasa armonie a diferitelor părţi, pe atât de uşor unele părţi ale corpului se pot vătăma, astfel încât ele să nu mai fie aşa cum trebue să fie şi, prin urmare, să nu-şi mai poată împlini nici funcţiunea lor în modul cel mai exact. Dacă starea aceasta, adică dacă un asemenea deranjament s'a ivit în unele părţi ale corpului sau în corpul întreg, atunci zicem că corpul este bolnav. Asemenea stări bolnăvicioase se pot naşte în tot corpul omenesc în multe şi diferite moduri; deci se pot număra şi multe boale. Sângele circulă prin canale mari şi mici în tot corpul şi alimentează atât corpul întreg, cât şi fiecare din părţile lui. Corpul întreg trăeşte prin sânge, din care şi este compus. Când privim cu luare aminte unele vase de sânge, mari sau mici, trebue să ne întrebăm neapărat cum e cu putinţă ca prin vinişoarele acestea sângele să circule în tot corpul, fără ca să se întâmple adesea turburări, cum se întâmplă în realitate? Dacă undeva, în vreo vână, ceva împiedică circulaţia sângelui, se produce o îngrămădire a sângelui. Aceste îngrămădiri ale sângelui pot fi cauza multor boale uşoare sau grave; ele pot fi şi un început care mai târziu să cauzeze moartea.

Aceste aglomeraţiuni de sânge pot fi atât de variate, mici sau mari, încât bietul om devine nu numai bolnav cu desăvârşire, dar si incapabil de a-şi exercita meseria sau vre-o altă ocupaţie. Câţi nu mor de apoplexie! Inceputul l-au făcut cele mai mici aglomeraţiuni de sânge. Dacă există îngrămădiri de sânge în diferite părţi ale corpului, atunci sângele rămâne ca ticsit şi nu merge nici înainte nici înapoi cum trebuie; în asemenea locuri se iveşte de obiceiu o căldură mare din cauza strângerii

acolo a unei cantități de sânge peste măsură de mare; către acest punct sângele aflueazā și mai mult, și consecința inevitabilă va fi desvoltarea unei boale. Dacă într'un corp se formează mai multe îngrămădiri mari sau mici de sânge, atunci sufăr și alte părți ale corpului, cari devin anemice, adică lipsite de sânge suficient. Intr'un loc se produce supra-abundență, în celălalt lipsă. Astfel, cineva poate să aibă dureri de cap din cauza unei îngrămădiri mari de sânge în cap. Știm că el suferă mult. Un altul are dureri de cap fiindcă unele locuri în capul lui sunt deja lipsite de sânge. Iar altcineva are dureri grozave la un picior, sau la amândouă. Și aci cauza e îngrămădirea sângelui la un loc. Altul iarăși suferă de picioare, se vaită de dureri nebune; picioarele-i sunt subțiri de tot, fără putere, fără căldură, așa dar fără de sânge; de aci durerile. Altul simte opresiuni mari pe piept sau dureri de abdomen; sângele aflueazā când spre piept și-l îmbolnăvește, când spre abdomen și produce acelaș lucru. Cine e în stare să enumere toate boalele ce se pot naște din turburare în circulația sângelui?

Sângele se formează din substanțele nutritive ce i se dă corpului. Dacă corpul capătă numai substanțe nutritive sănătoase și puternice, atunci putem dobândi ca rezultat un sânge sănătos. Dacă însă corpul capătă multe substanțe de hrană cari nu-i sunt prielnice, substanțe cari nu convin unui sânge bun și cari totuși nu pot fi îndepărtate de natură, atunci sângele asemenea nu poate fi bun. De exemplu, alcoolul este mult mai vătămător de cât folositor organismului și acesta nu poate trage nici un folos dintr'însul.

Dacă însă se consumă alcool, intră și alcool în sânge. Dacă luăm un medicament care conține otravă, atunci, prin faptul că am introdus acea doctorie în interiorul nostru, otrava se introduce și ea în sânge; tot astfel se poate introduce în organism, prin mâncare și băutură, câte ceva care îmbolnăvește sângele și de aci iarăși se pot naște foarte multe boale pe cari anevoie ar putea cineva să le enumere. Cată dar a se recomanda fiecăruia să fie cu luare aminte în ceeace privește mâncarea și băutura pentru ca să nu-și strice sângele și să nu-și vateme organismul; dacă aceste cerințe nu se satisfac totdeauna, atunci firea întreagă poate nu numai să devină bolnăvicioasă sau bolnavă ci se poate ruina și organismul întreg. Câți nu mor din cauză că beau prea mult alcool, bând peste măsură de mult vin, rachiu sau bere! Astfel se întâmplă și cu consumarea excesivă de acide, prin diferite soiuri de oțet sau și prin mezeluri și prăjituri fine și artificiale, cari toate sunt în stare să provoace consecințele cele mai triste în corpul omenesc.

Precum sângele din vine caută să circule în toate direcțiile tot astfel tind să circule și sucurile din micile canale. Precum sângele, poate fi sănătos sau bolnav, tot așa se pot îm-

bolnăvi și sucurile, mai ales cele aglomerate, mai cu deosebire când hrana nu e sănătoasă, ci mai mult vătămătoare, adică conținând substanțe cari îmbolnăvesc sucurile și sângele. Ce altceva este hidropica decât o îmbolnăvire a sucurilor, cari se dizolvă în sare sau apă?

Oare nu se întâmplă adesea la unii că, fără o cauză deosebită, înădușesc deodată, chiar așa din senin? Deja emanațiunile arată că sudoarea exalată de sucuri este scârboasă și bolnăvicioasă, și însuși bolnavul de la care vine sudoarea poate să spună cum îi era înainte de a fi izbucnit sudoarea și cum este după ce a încetat de a mai asuda. Ceeace primește firea, poate să-i fie favorabil și de dorit, dar corpul cu atât mai mult, cu cât firea cere multe și felurite substanțe și are o aplecare iresistibilă pentru cutare sau cutare poate primi și multe lucruri vătămătoare. Cât de ușor se poate întâmpla ca să se afle substanțe bolnăvicioase în aer, care și el doar este un corp, și cât de lesne se pot introduce în organism prin respirarea aerului, odată cu corpurile bune, și unele rele cari să producă devastări! Până și lumina are cea mai bună acțiune asupra corpului, și dacă corpul are prea multă lipsă de lumină, aceasta poate să-i fie vătămător și să-l îmbolnăvească mai mult sau mai puțin.Cea ami bună dovadă despre aceasta ne-o dau plantele, cari cresc pe din dosul casei sau la umbră; ele sunt bolnave fiindcă le lipsește lumina întreagă și fiindcă adesea n'au nici aer curat. Că răceala și căldura pot să vateme, o știe ori și cine; gândiți-vă numai cât e de mare numărul acelora cari au murit înghețați și câți nu și-au pierdut viața în urma insolațiunilor, adică loviți sau trăzniți de arșita soarelui - Tot așa se poate ca în proporțiuni mai mici, frigul și căldura să aibă o acțiune defavorabilă asupra corpului și să îmbolnăvească diferite părți ale corpului sau corpul întreg.

Sunt unele boale care pot fi și moștenite. Precum copiii se aseamănă părinților la chip, prin moștenire, tot așa și calitățile, bune si rele ale părinților pot trece asupra copiilor. De câte ori, vorbindu-se de un defect oarecare al vreunei persoane, nu se zice: „Apoi de, că doar are cui să semene, adică: cutare sau cutare a moștenit cutare defect dela părinții săi. De ce dar să nu se poată transmite și boalele dela părinți la copii? Dacă părinții au sânge bolnav și sucuri bolnave, atunci nici nu se poate ca și copii să nu aibă un sânge stricat sau sucuri stricate.Niște astfel de ființe cari încă din naștere aduc ca un patrimoniu al lor sânge stricat și sucuri stricate, nici că pot avea altă perspectivă decât aceea că și la dânșii se pot produce diferite boale, în viața practică se pot observa mii și mii de cazuri de acestea, că, adică, copiii unor părinți bolnavi sunt și ei bolnavi. Așa dar, unii oameni se pot naște cu boale moștenite dela autorul lor.

De am putea vedea cu ochii noștri tot ceeace se află în aer, tot ce se mișcă și trăește într'însul, cât de multe și varii

substanţe, invizibile pentru ochii noştri, plutesc în aer ca nişte nori uşori, atunci am zice: „Toate lucrurile acestea nu sunt fără influenţă, asupra sistemului corpului nostru dacă le introducem în noi prin respiraţie. Dacă cineva fumează într'o odaie, o ţigară proastă, atunci nu miroase oare urât în toată odaia şi nu se strică oare aerul prin acea singură ţigară? După ce a dispărut fumul şi când nu se poate vedea nici o urmă, tot a mai rămas în aerul odăii răutatea ce se găsia în fumul de ţigară. Cine şade mult într'un loc unde aerul e nesănătos, acela îşi va pierde în curând culoarea rumenă şi sănătoasă şi va căpăta o faţă bolnăvicioasă. Este admis de ştiinţă că acelaş aer, care a fost respirat de trei ori, este deja puţin otrăvitor. Putem să ne închipuim dar cât de otrăvitor este aerul dintr'o cameră, când a fost respirat de mai multe ori. Nu trebuie să se mire cineva că adeseori, în asemenea cazuri, se ivesc boale.

Cine se va îndoi dar despre acest lucru: că exalaţiunile unor oameni bolnăvicioşi, ba adesea chiar grav bolnavi, pot deveni vătămătoare şi pentru alţii cari sunt siliţi să respire pe lângă asemenea bolnavi aer stricat? Şi astfel unele boale se pot transmite prin respiraţia sau exalaţiunea bolnavului şi asupra unui alt corp, adică să-l molipsească. Cată însă, să observăm că nu trebuie cineva să fie prea fricos în această privinţă.

Un corp sănătos şi robust nu lasă să se desvolte şi să crească un asemenea lucru de nimic; într'un astfel de corp aşa ceva se consumă, cum se distruge fumul în aer când pătrunde într'însul. Naturile slăbite însă sunt mai susceptibile şi deci mai accesibile, mai cu seamă atunci când în organism există şi germeni cari se unesc cu germenii boalei. Există mai multe boale cari sunt cunoscute ca foarte molipsitoare, de exemplu: holera, disenteria, vărsatul şi altele mai multe. Cauza este după convingerea mea, că au o materie mult mai otrăvitoare şi pot pătrunde mult mai lesne în organism şi a-şi exercita puterea lor distrugătoare. Trebue însă să existe şi în corpul omenesc oarecare susceptibilitate sau predispoziţie; căci sunt exemple că mulţi oameni au rămas cu totul neatinşi în vreme de epidemie, când bântuiau cu cea mai mare furie asemenea boale, cari sunt din cele mai molipsitoare. In anul 1885 din cauza holerei, s'a interzis în modul cel mai riguros să se mănânce castraveţi. Un servitor dintr'o mânăstire, căruia îi plăceau foarte mult castraveţii făcu încercarea de a nu mânca aproape nimic altceva decât castraveţi, fiindcă erau foarte eftini şi pentru a vedea dacă într'adevăr erau vătămători. Dar nici castraveţii, nici holera, nu i-au stricat nimic. Frica, neliniştea, şi spaima predispun firea noastră la boale de acestea molipsitoare: se poate zice că ele ne conduc direct la boală. Organismul omenesc suferă desigur mai mult din cauza locuinţelor nesănătoase şi din cauza exalaţiunilor insalubre ale pământului,

şi ale unor terenuri mocirloase şi necurate, pe cari se strânge apă stătătoare. Adeseaori, mai ales primăvara şi toamna, putem vedea deasupra unor asemenea terenuri ridicându-se exalaţiunile ca o ceaţă mică; aceste exalaţiuni desigur nu pot fi sănătoase ca cele de pe un munte stâncos. Este deci de cea mai mare necesitate ca să se aerisească bine casele, ca terenul pe care e clădită o casă să nu fie igrasios, ca nicăeri să nu se strângă apă murdară şi împuţită, în care să se poată desvolta germenii unor boale. De aceia, regiunile mocirloase trebuiesc aduse într'o stare mai higienică, prin nişte canale în cari să se scurgă apa din mocirlă.

Multe şi diferite articole de modă sunt deasemenea nişte cauze de boală şi ruină pentru firea noastră. Este moda în ziua de azi de a se purta tocuri înalte la ghete şi la pantofi. Dacă compară cineva piciorul omenesc, aşa cum l-a făcut Dumnezeu, cu o încălţăminte modernă, nici n'ar putea să creadă că este cu putinţă a se fabrica un asemenea înveliş pentru protecţia piciorului. De obicei gheata e ascuţită la vârf şi cele cinci degete ale piciorului sunt îmbâcsite în vârful ghetei, aşa încât nici unul nu se poate desvolta cum trebuie. Dar tot ceece nu se desvoltă bine, este bolnav şi nu va face serviciul ce poate să-l facă partea sănătoasă.

Tocurile înalte sunt cauza care sileşte pe om să ridice picioarele foarte sus când umblă, căci altminterea se împiedică sau se poticneşte mereu. Aceasta cauzează la fiecare pas o izbitură puternică pe glesnă, isbitură deopotrivă de vătămătoare osului, vaselor şi vinelor. Dovezile despre aceasta se găsesc cu sutele. Fiindcă gheata este aşa de nefirească, faţă cu piciorul, trebuie să fie strânsă bine, fie cu o cataramă, fie cu un şiret, sau cu gumilastic, căci altfel nici n'ar putea cineva să umble. De câte ori picioarele nu se ruinează cu asemenea încălţăminte? Şi apoi într'un picior strâns într'o asemenea cuirasă, nici nu poate să pătrundă sângele, şi sângele care a pătruns nu mai iese. Aşa dar se împiedică regulatul schimb al materiei, şi încetul cu încetul sângele se opreşte; la aceasta se mai adaogă că piciorul nu este hrănit cum se cuvine şi nici nu mai trebuie să întrebăm care să fie cauza că picioarele ne refuză serviciul. O asemenea fiinţă este sărmana, o victimă a modei şi suferă şi consecinţele. De aci vine că atâtea persoane se plâng de dureri pe la călcâie şi au talpa piciorului ruinată şi cu răni cari se deschid şi cari apoi rar se mai vindecă bine.

Caşneurile, pe cari unii obişnuiesc a le purta, sunt asemenea o cauză de a predispune gâtul la răceală, fiindcă îl fac foarte sensibil, pe când omul e dator să caute întotdeauna a se deprinde cu asprimile temperaturii; inflamaţiunile de gât, guturaiurile. etc., se datoresc, în mare parte, obişnuinţei de a se lega la gât cu asemenea caşneuri.

O altă metodă defectuoasă este aceea de a purta gulere artificiale, drepte și tari, în cari gâtul stă închis foarte incomod și cari te silesc să ții capul în linie dreaptă. Trebue să ne gândim că de partea dreaptă și de partea stângă a gâtului se află, aproape cu totul la suprafață, o vână principală care merge la cap, și că sângele, fiind comprimat astfel, nu mai poate să pătrundă cu înlesnire în cap, și că sângele ajuns în cap formează ușor stagnațiuni și aglomerațiuni. Prin această comprimare se mai produce și neajunsul că gâtul devine prea sensibil la schimbările de temperatură, se învață mai ales cu căldură și, cum dă de frig, este expus la diferite boale. Gâtul trebuie să fie cât se poate de liber și deschis, încât transpirația, să nu fie turburată și aerul rece să oțelească întotdeauna organele, să le învețe cu frigul și cu asprimile temperaturii.

Precum multe din cele ce se petrec în lume par lesne de înțeles, tot așa sunt și foarte multe lucruri pe cari nu le poate înțelege cineva. Din categoria acestor din urmă fac parte și mănușile în casă, în salon, la căldura focului sau pe arșița soarelui. Mâinile unor astfel de oameni, sunt veștede, slabe, moi ca aluatul, jilave, rare-ori calde; chiar și vara sunt reci, necum iarna! Este adevărat că mâinile unor astfel de oameni nu se încălzesc niciodată. Transpirația lor este împiedicată fiindcă este absorbită numai de mănuși. Ceeace însă este respins de natură, începe a putrezi. Fiindcă mâinile sunt de obicei reci, nu sunt nutrite cum se cuvine, de aceea, nici nu sunt desvoltate pe deplin cum trebuie să fie. Dar era cât pe aci să uit: dacă sănătata dărăpănată este de bon-ton, dacă pipernicirea fizică face parte din modă, atunci n'am nici eu nimic împotrivă! Este adevărat că eu nu mă pot pronunța în privința plăcerilor ce le procură mănușile celor cari le poartă, căci eu, în viața mea n'am purtat niciodată mănuși; dar totuși, am fost totdeauna mulțumit, fiindcă n'am niciodată mâni reci, pentrucă mânile sunt mai curate fără mănuși decât dacă aș purta mănuși și pentrucă cu mânile mele pot lucra oricum vreau.

Un rău de căpetenie este răsfățarea corpului. Ia să privim copacii dela marginea unei păduri cum înfruntă ei toate furtunile posibile, cu ce tărie viguroasă și aproape invincibilă! Dacă comparăm acești copaci cu cei din mijlocul pădurii, ni se înfățișează o deosebire enormă. De se face o rariște sau o deschizătură în mijlocul pădurei, prin faptul că se taie parte din copaci atunci copacii cari stau acolo sunt parte smulși, parte frânți, fiindcă au crescut apărați contra vântului și la adăpostul furtunilor. Trunchii, însă, de pe la marginea pădurii au crescut sub furtuni; își au rădăcinile înfipte atât de adânc, încât nici o furtună nu-i poate smulge și au o tărie atât de mare, încât înfruntă ori ce intemperii.

Aceste exemple ilustrează perfect de bine pe omul moleșit

sau răsfăţat, şi pe omul oţelit, adică pe cel deprins cu asprimile intemperiilor.

Câte mii de oameni nu sunt totdeauna bolnavi, nu se simt niciodată bine şi sănătoşi. Şi cu toate acestea poate că, la cei mai mulţi, toate părţile corpului sunt în bună regulă, şi numai moleşirea este de vină că ei sucombă furtunilor ce s'au năpustit asupră-le. Cred că nu greşesc dacă numesc epoca actuală, epoca răsfăţării; căci niciodată vârsta medie a vieţii omeneşti n'a scăzut la un nivel aşa de jos ca acum. Unde acum câţiva ani durata medie a vieţii era încă de 34 ani, acum nu mai e decât de 28. Incontestabil că moleşirea, răsfăţarea este una din cauzele principale că neamul nostru nu mai suportă nimic şi suferă o înfrângere la suflarea celei mai mici furtuni. Aşi vrea să ştiu ce boală nu poate să pătrundă uşor într'un organism moleşit, pe când o fire oţelită nu se sinchiseşte câtuşi de puţin de aşa ceva. Eu susţin că răsfăţarea deschide uşile şi porţile pentru multe boale. Câte rele nu cauzează oare guturaiurile? Mulţi oameni răsfăţaţi au guturaiul mai tot anul, fiind scutiţi de el cel mult 6—8 săptămâni pe an. Omul oţelit însă este scăpat de guturaiu, şi chiar dacă capătă vreunul, apoi scapă numai decât de el.

Şi guturaiurile continue cum ruinează organismul! De obicei, astfel de oameni n'au poftă de mâncare şi de aceea au un corp şubred. Părţile atacate de guturaiu se ofilesc şi se prăpădesc; în sfârşit, lucrurile merg astfel după cum mi-a spus un medic inteligent. Din guturaiu se pot naşte tot felul de boale posibile, cari răpun viaţa omului. Cum mergea cu guturaiul, tot aşa merge şi cu alte boale. Am ferma convingere că moleşirea deschide drumul la multe boale şi poate îmbolnăvi chiar multe părţi ale corpului; cine nu este oţelit, prin obişnuinţă, în contra asprimilor de tot felul, acela nu va putea niciodată să-şi vadă în mod regulat de afacerile sau de serviciul său, nu va putea să-şi exercite profesiunea cu zel şi stăruinţă şi va deveni, din contră, din ce în ce mai nedestoinic. Astfel, a venit odată la mine un tânăr preot, într'o mizerie nespusă; el nu mai putea să ocupe vre-un post, n'avea deloc mijloace de existenţă, nu putea să lucreze, dar nici nu putea să moară; să fie nenorocit — iată tot ceea ce putea. Bogăţia lui principală era foarte multe haine, pe cari le târa pe dânsul, în colindele lui dintr'un oraş într'altul şi cu cari îşi căuta boala. Avea trei perechi de ismene de lână şi două cămăşi de flanelă, şi astfel era înfăşurat dela cap până la picioare, şi nu ştia să facă altceva decât doară să se vaiete şi să geamă despre mizeria lui nemărginită. Spiritul îi era abătut, corpu-i era incapabil de lucru. Altmintrelea avea organe sănătoase. Când fu desbrăcat rând pe rând de hainele lui de lână şi după ce organismul fu dedat la frig şi ajunse până a nu mai purta decât cea mai simplă îmbrăcăminte

naturală, omul nostru se însănătoşi fiziceşte şi moraliceşte, se reîntoarse cu curaj şi încredere la sacerdoţia sa, îşi continuă în mod raţional oţelirea corporală şi după doi ani ajunsese profesor, şi ocupă şi acum acest post într'un mod care-i face onoare. Aşa dar, în starea de răsfăţare de mai înainte nu era bun nici de dascăl sau de diacon, şi oţelit fiziceşte, este apt pentru o catedră. Cum ajunsese el la acea moleşire? Căpătând un guturaiu, el chemă un medic şi, după ce s'a căutat mai mult timp cu medicamente, căpătă crampe. Pe lângă crampe se mai adăogă o nervositate extremă şi o melancolie profundă, aşa că bietul om era într'o stare disperată; cel mai mic lucru îi provoca cea mai mare turburare, cea mai grozavă agitare. Acum el este liniştea şi moderaţia în persoană, un adevărat om de raţiune. E nemărginit numărul acelora cari, prin răsfăţare şi moleşire, s'au îmbolnăvit şi s'au făcut incapabili pentru profesiunea lor. Acum într'adevăr ar fi timpul ca omenirea să se decidă la un regim mai aspru şi mai viguros, vreau să zic : la o viaţă mai puţin moleşitoare din toate punctele de vedere ; este timpul să ne punem serios pe lucru în sensul acestei reforme higienice, pentru ca viitorimea să nu poată să zică: In epoca aceasta, vârsta medie a vieţii omeneşti a scăzut la nivelul absolut cel mai de jos şi nimeni nu caută să-l ridice. Dacă aşi avea înaintea mea pe toţi acei cari, printr'un regim aspru, au ajuns din starea cea mai moleşită şi mai bolnăvicoasă la starea cea mai fericită, cât de mare ar fi numărul lor! Aşa dar, oţelirea corporală este necesară pentru sănătate şi viaţă lungă, iar răsfăţarea ne aduce multe boale, multe mizerii şi prea uşor o moarte timpurie.

Este un proverb care zice: tot ce e prea mult, strică. Dacă răsfăţătura este un rău prea mare ce dă naştere la atâtea boale, apoi şi frigul poate fi vătămător firii omeneşti şi cauza multor boale, suferinţe, nenorociri. Corpul are trebuinţă, vara, de a fi apărat de căldură, şi iarna de frig. Dacă coţofana ar fi îmbrăcată iarna în fracul său de vară, atunci n'ar putea să suporte frigul. Tocmai aşa este şi cu animalele din pădure, şi aşa e şi cu omul. Ii trebue haina uşoară de vară, îi trebuie şi plapoma de iarnă; dar măsura şi cumpătul cată să domnească în toate privinţele.

O boală care se întâmplă foarte des şi supără rău pe oameni, este râia. Boala asta am cunoscut-o deja în copilăria mea, fiindcă răposaţii mei părinţi — Dumnezeu să-i ierte — cunoşteau o alifie cu care se vindeca râia. Luau rachiu, floare de pucioasă şi, mi-se pare, şi untură de porc; poate că mai adăogau ceva. Cu o asemenea alifie frecau pe cei molipsiţi de râie; de obiceiu, această frecare nu trebuia repetată des, pentru ca vindecarea să se producă. Dar de multe ori se întâmpla ca râia să apară din nou. Acest tratament, după părerea mea este nepotrivit şi foarte

periculos, căci râia nu este altceva decât un parazit viu, care-şi caută locuinţa şi existenţa în pielea omului, ca o cârtiţă în pământ. Ei bine, printr'o astfel de alifie, care răspândeşte un miros urât şi foarte puternic, aceste animalicule pătrund mai adânc în piele, şi cu timpul ies din nou la suprafaţă, sau se asfixiază acolo 'năuntru şi nu se pot elimina decât cu oarecare anevoinţă. Râia este ereditară, şi foarte molipsitoare, căci dacă cineva capătă vre-o haină dela un asemenea bolnav, aceşti paraziţi sunt transmişi prin haină, şi aşa se întâmplă şi cu patul. Dacă cineva are râie vreme îndelungată, aceasta cauzează organismului stricăciuni enorme. Sucurile şi sângele se strică, şi omul bântuit de această boală cade într'o slăbiciune extremă. Paraziţii fiind într'un foarte mare număr, nu lasă bolnavului mai nici un moment de răgaz sau odihnă, şi deci nenorocitului îi lipseşte binefacerea somnului. Să se ferească oricine, în caz de râie, de medicaţiuni externe, prin frecări, şi să fie convins că alt mijloc eficace de vindecare nu există decât acela care constă în a scoate afară din organism pe aceşti paraziţi, a-i elimina şi a-i distruge. Mulţi bolnavi de râie, cari dealtfel erau sănătoşi-voinici s'au vindecat deja prin cura mea de apă, prin jumătăţi de băi mai ales prin diferite duşuri; înainte de toate, însă, prin duşul fulger. Incă acum 20 de ani am vindecat, în termenul cel mai scurt, mulţi oameni atinşi de râie, cu ajutorul unui săpun verde, comandat pentru ei, la farmacie. Bolnavul se freca bine pe tot corpul cu acest săpun, lua o baie caldă de 30—32 gr. şi îşi spăla astfel de pe piele animaliculele ieşite la suprafaţă, fiind atrase de căldură. Dar după această baie trebuie să îmbrace cineva rufe foarte curate, căci dacă îşi pune tot rufele şi hainele vechi se molipseşte din nou, căci în aceste haine, dar mai ales în rufe, se află foarte mulţi paraziţi. Cel mult două băi rare ori trei, au produs o vindecare radicală. Râia este molipsitoare, întrucât paraziţii trec de pe haine sau paturi, pe alţi oameni. Dacă râia, ca o fiinţă vieţuitoare pătrunsă în organism, poate să producă atâtea stricăciuni, de ce să nu poată fi şi în alte organisme parasiţi analogi? Precum la râie aceste animalicule se află în piele, se pot afla şi în corpul animalelor paraziţi analogi, şi astfel să fie transmişi lesne oamenilor. Astfel nici trichinele nu sunt altceva decât nişte fiinţe vii, cari se nasc în organismul râmătorului sau cari au pătruns în organismul lui şi pot fi transmise apoi şi corpului omenesc. De aceia nici nu pot înţelege pe acei oameni—şi numărul lor, e destul de mare — cari se hrănesc cu carne crudă ; căci este incontestabil că trichinele au nimicit deja multe vieţi omeneşti. Astfel şi panglica (viermii tenia) este numai transmisă şi, după cum s'a constatat, mai ales prin carne de vacă crudă. Dacă viermele tenia a pătruns în ou, în stomac, oul este clocit şi se naşte tenia, care se poate desvolta până la o lungime de 10-12 metri. Că o asemenea panglică are o acţiune foarte dăunătoa-

re, asupra organismului este uşor de înţeles, şi este într'adevăr o mare fericire că s'au găsit astăzi remedii cari stârpesc panglica uşor şi sigur. Nu mai mult decât acum 20—30 de ani stârpirea panglicei nu se putea obţine încă decât prin remediile cele mai drastice.

Dacă considerăm marele număr de boale de care organismul poate fi incomodat şi ruinat, mai că ne vine să ne întrebăm: de unde să se ia atât de multe şi atât de puternice remedii cari să vindece toate aceste boale? Cât de bogată trebuie să fie farmacia în remedii pentru ca să poată combate boalele cu succes? Răspunsul este: Apa dată omului de Creator şi plantele alese din regnul vegetal constituiesc mijlocul principal pentru a vindeca boalele şi a însănătoşi corpul bolnav. Acum este chestiunea: Cum trebuie să se întrebuinţeze apa? ce plante trebuie cineva să aleagă? şi cum trebuiesc întrebuinţate? Când un corp este bolnav, atunci neapărat că s'au produs în el deranjamente sau turburări cari au compromis armonia; prin aceste turburări s'au format germeni sau substanţe de boală, cari au îmbolnăvit corpul sănătos, ori natura a primit ceva care asemenea a cauzat un deranjament în tot organismul şi a fost dăunător sănătăţii. Dar fie că s'a întâmplat cutare sau cutare lucru, remediile au rolul şi misiunea de a dizolva şi elimina substanţele de boală introduse sau produse în organism. Disolvarea şi eliminarea trebuiesc continuate până ce orice substanţă de boală va fi fost disolvată şi eliminată, şi până ce se vor fi suprimat şi deranjamentele cari au îmbolnăvit corpul. Toate aceste trebuiesc să le îndeplinească apa şi plantele. Pentru această lucrare există un mare număr de aplicaţiuni diferite, cari însă toate concură şi tind spre ţinta comună: de a dizolva tot ce s'a îngrămădit undeva şi s'a învârtoşat oarecum, şi de a înlătura încetul cu încetul ori ce turburare se va fi produs undeva, şi a readuce organismul în starea cea mai bună. Dacă considerăm boalele numeroase şi diferite, atunci desigur că oricine va înţelege că apa şi plantele trebuesc să fie întrebuinţate într'un mod cu totul diferit: când mai tare, când mai slab, când în mod general şi când în mod local. Intru aceasta şi constă marea artă de a vindeca: nici prea puţin, nici prea mult, şi nici prea des, totul la timpul său. De aceea voiu arăta, prin diferite exemple, cum poate cineva să vindece cu apă şi cu plante, atât boale uşoare, cât şi grave.

UMBLATUL DESCULȚ

DIN („TESTAMENTUL MEU)"

De obiceiu, în viața omenească, lucrului desăvârșit cel mai folositor, i se dă cea mai puțină importanță, i se atribuie valoarea absolut cea mai neînsemnată, si adesea nici nu este luat în băgare de seamă, ba chiar este ocolit. Umblatul desculț are o însemnătate atât de mare penru natura omenească, încât, dacă fiecare i-ar recunoaște importanța, n'ar renunța niciodată cu desăvârșire de a umbla desculț.

Pentru a crește cineva copii sănătoși, robuști și rezistenți, nu cred să existe vre-un mijloc mai bun decât umblatul desculț. Ca și copilul, așa și unchiașul va putea să-și mai aline soarta, prin umblatul desculț într'o grădină sau pe pietre ude . Și oricine ai fi tu, dragă cetitorule, nu neglija de a umbla din când în când desculț, timp de câteva minute! De nu poți s'o faci într'un loc deschis sau descoperit, poți s'o faci în locuința ta, sau în odaia-ți de dormit, înainte de culcare: întotdeauna veți simți efectele excelente ale umblatului desculț. Fericit e omul care și-a deprins picioarele să reziste la orice temperatură; nefericit însă acela ale cărui picioare și al cărui corp întreg sunt moleșite, fie în parte, fie pe deantregul. Atât la omul sus pus, cât și la cel din clasa de jos, picioarele au menirea de a călca pe pământ, de a transporta corpul omenesc fie pe coaja pământului, fie pe dușumeaua cu cari sunt pardosite odăile; și de și ar obloji cineva de zece ori picioarele, ele tot pe pământ vor sta. Picioarele, așa dar, trebuesc să suporte povara corpului întreg, și de aceia este necesar ca să și fie deprinse pentru a duce povara. Ce nenorocire când picioarele se prăpădesc, lucru ce se întâmplă atâtor mii de oameni! Umblatul desculț ne deprinde, mai mult de cât orice, firea cu pământul și ne întărește nervii atât de mult, încât simțim cel mai mare bine când suntem în contact cu pământul. Cauza acestui fapt este că umblatul desculț conduce sângele jos și astfel și picioarele sunt hrănite de sânge în modul cel mai prielnic. Omul care umblă desculț nu are niciodată picioare reci; prin urmare ele au totdeauna sânge în abondență și sunt întotdeauna viguroase. Dacă picioarele sunt bine hrăni-

te, atunci se împiedică năvălirea sângelui în partea de sus a corpului. Dacă picioarele sunt fortificate și dacă circulația sângelui este regulată, atunci nu prea se pot produce stagnațiuni sau îngrămădiri de sânge. Dacă însă picioarele sunt mai adesea sau întotdeauna reci, atunci, în cea mai mare parte sunt lipsite de sânge, și sângele care a intrat odată într'însele nu se mai urcă sus; cu modul acesta se nasc multe stagnațiuni sau umflături cari sunt o nenorocire pentru picioare. Prin umblatul desculț nu numai că se regulează circulația sângelui și se întăresc picioarele, dar se influențează și asupra întregii părți de jos a corpului. Câți n'au venit la mine și s'au plâns de afecțiuni la bășica udului, de catar și alte boale ale bășicii: Dar printre ei nu se găsia nici măcar unul singur care să-și fi întărit nervii cum trebue prin umblatul desculț. Bolnavii mai sus pomeniți sunt numai oameni cari nu mai cutează să dea cu piciorul de scândurile parchetului, fără a fi încălțați cu ghete sau ciorapi.

Din cauza moleșirii și a picioarelor reci, sângele a pătruns sus și frigul dela picioare are o acțiune și asupra abdomenului; astfel se nasc foarte lesne răceli și prin aceste, diferite catare: ale bășicii, ale rinichilor și altele asemenea. Dacă abdomenul este moleșit, răsfățat, atunci el este supus la o mulțime de boale; bietul om nu mai poate lua destule măsuri de precauțiune: o bagatelă, și iată-l suferind de o altă boală. Precum dar picioarele, devenite rezistente prin umblatul desculț, întăresc și sprijinesc abdomenul, astfel și picioarele moleșite vatămă abdomenul prin diferite afecțiuni.Proba întru aceasta ne-o dau aplicările regulate cu apă; căci tocmai catarele bășicii și alte boale de asemenea natură în abdomen se alină și se vindecă prin umblarea desculț, mai bine decât prin orice alt mijloc.

Dacă ofticoșii în genere, sunt moleșiți și dacă oftica se naște în urma răcelii neglijate, ce rezultă de aci? Ninimc mai mult și nimic mai puțin, decât că această boală poate fi evitată tocmai prin întărirea nervilor. Și aci umblatul desculț este iarăși cel mai bun mijloc preventiv, căci prin aceasta se întărește organismul, și de aceea substanțele sau germenii boalei nu se mai pot desvolta așa lesne; căci o natură robustă este și o natură rezistentă. Câte pustiiri nu cauzează adesea deranjamentele în circulația sângelui mai ales la femei ! Dar ele s'ar evita dacă picioarele ar fi fost deprinse, cum se cuvine cu frigul, prin umblatul desculț, căci prin deprinderea picioarelor cu frigul adică prin întărirea nervilor cu ajutorul umblatului desculț și abdomenul ar fi pus în cea mai bună stare posibilă! Tocmai femeilor deci trebue să le recomandăm umblatul desculț din mica lor copilărie și până la vârsta cea mai înaintată, lor mai mult chiar decât bărbaților, Dacă femeile au picioare răsfățate și un abdomen răsfățat, moleșit, atunci sunt supuse la fel de fel de neajunsuri și suferințe. Câte nu suferă de opresiuni la piept de o presiuni la inimă, deși bustul însuși este cu desăvârșire în bună

ordine! Cauza este aceasta: dacă abdomenul e moleşit, răsfăţat, atunci sângele pătrunde mai mult în piept, şi de aci provin multe afecţiuni. Dacă se practică însă exerciţiul umblatului descult, atunci sângele, precum este condus din abdomen la picioare, tot aşa va fi condus şi din piept în abdomen si de aci iarăşi la picioare.

Astfel, o fată ca de vre-o 24 de ani mi s'a plâns că avea în totdeauna opresiuni la piept, încât nu putea să lucreze. Am sfătuit-o să umble desculţă cel puţin de două ori pe zi, câte o jumătate de ceas, sau să umble în apă de două ori pe zi, câte trei minute.După patru săptămâni ea era restabilită cu desăvârşire şi zicea că opresiunile pe piept nu-i mai veniau decât atunci când picioarele îi erau reci.

Dacă afluxul sau năvălirea sângelui în plămâni este mare şi cauzează dificultate de respiraţie şi dispoziţie la tuse atunci cauza iarăşi va fi, mai ales, că picioarele şi pântecele sunt prea moleşite, prea răsfăţate, şi de aceia se determină un prea mare aflux de sânge în spre partea superioară a corpului. Umblatul descult va regula circulaţia sângelui şi va întări nervii, făcând corpul mai rezistent la boale. Câte mii şi mii de oameni au mai totdeauna dureri de cap şi au luat doctorii numeroase, fără nici un folos! La întrebarea: *Cum vă sunt picioarele?* răspunsul este: *Totdeauna reci ca ghiaţa!* Aşa dar a pătruns prea mult sânge în cap şi cauzează astfel dureri de cap. Un mare număr de oameni cari sufăr de dureri de cap, m'au şi asigurat că nimic nu le-a alinat durerile de cap şi că în cele din urmă, să facă cineva încercarea să umble desculţi pe drum sau prin iarbă! Chiar dacă n'ar avea cineva dureri de cap, dar capul i-ar fi numai puţin cam îngreunat, va simţi îndată atunci că se produce un aflux de sus în jos şi tot capul se uşurează din ce în ce mai mult.

Astfel un domn mi-a scris că, timp de treizeci de ani şi mai bine, a suferit de dureri de cap, şi numai rare ori a fost scutit de ele câte un ceas: a luat tot felul de doctorii, dar de geaba! A făcut atunci încercare de a umbla descult,după cum recomand eu în cartea mea: *„Cura de apă"* şi chiar la primul umblat descult a simţit un efect favorabil, şi astfel a continuat treptat-treptat mai mult şi acum a scăpat cu desvârşire de durerile de cap, lucru la care nici nu s'a aşteptat. Dar numai nevoia la silit să recurgă la acel remediu al umblatului descult,căci toată familia lui i se împotrivise cu asprime stăruind ca să nu-şi strice cu totul sănătatea umblând descult.

Umblatul descult mai are şi indirect o mare influenţă asupra stomacului, căci cu cât organismul e mai robust, cu atât şi maşina întreagă umblă mai activ şi mai puternic, şi cu atât mai uşor stomacul va prepara ceeace trebuie organismului. Astfel umblatul descult este şi cel mai bun mijloc preventiv în

contra diferitelor boale, de oarece întăreşte nervii şi regulează circulaţia sângelui. Căci cele dintâi cauze ale celor mai multe boale sunt veşnic moleşirea, răsfăţarea corpului şi deranjamentele în circulaţia sângelui.

Nu vedem oare cu ce dor copiii dela ţară aşteaptă reîntoarcerea primăverii, numai şi numai fiindcă atunci pot umbla iarăşi desculţi? Se simt aşa de comozi şi de uşuraţi, aceasta le face atât de mult bine, încât desigur nici un copil n'ar încălţa ciorapi şi ghete, dacă n'ar fi silit de părinţi. Astfel copiii cresc şi se fac mari, şi asfel oamenii mai săraci au umblat desculţi toată vara şi au încălţat ghete cel mult Duminică, pentru a merge la biserică.

Dar umblatul desculţ nu e bun numai pentru cei dela ţară, ci este şi mai recomandabil *orăşenilor*. Funcţionarul şade, sau stă toată ziulica în cancelarie; capul îi este cam ameţit, îngreunat şi turburat şi bietul om aproape numără minutele când va putea să iasă din cancelarie, tocmai cum salahorii aşteaptă să lase lucrul, aruncând atunci repede din mână ciocanul, mistria, etc. Capul îi este greu; munca a tras mult sânge în cap încât s'a înfierbântat de tot, pe când picioarele sunt reci ca ghiaţa. Ce ar fi mai bine pentru asemenea oameni decât să umble desculţi un sfert de ceas, sau mai bine o jumătate ceas? Slăbiciunea dispare iute; sângele s'ar retrage din cap şi s'ar repartiza în toate părţile în mod prielnic, iar mişcarea n'ar putea decât să aibe o influenţă bună asupra corpului întreg. Oboseala ar fi scoasă din picioare, cum scoate cineva un cui dintr'o scândură. Umblatul desculţ trebuie deci să fie recomandat tuturor acelor cari sunt siliţi să lucreze într'un loc închis, nu numai pentru ca să-şi procure uşurarea, ci pentru ca să prevină multe boale ce se ivesc foarte uşor cu această neactivitate a corpului, când spiritul se oboseşte prea mult, iar corpul prea puţin.

Ceeace am zis aci despre funcţionari, se poate aplica la toţi aceia cari îşi petrec cea mai mare parte din vremea lor cu lucrul în casă sau la biurou. Fiecare şi-ar procura o mare alinare, dacă ar umbla câtva timp desculţ.

Acum doi ani, în Wörishofen un medic militar când a văzut şi a auzit cât de mult bolnavii lăudau sistemul de a umbla desculţ, asigurând fiecare că le-a făcut foarte bine şi le-a cauzat o mare alinare, şi după ce el însuşi a umblat desculţ, a zis, înainte de a pleca, aceste cuvinte: „Niciodată n'aş fi crezut că umblatul desculţ ar putea să aibă o acţiune aşa de bună; el uşurează capul, întăreşte nervii, şi, după ce a umblat desculţ, omul se simte atât de odihnit, pe cât era mai înainte de obosit. Acasă, la regiment, voiu face tot posibilul pentru ca soldaţii să poată şi să fie siliţi să umble desculţi, spre a-şi întări nervii". Acest medic avea foartă multă dreptate, căci dacă soldaţii sunt nevoiţi să plece la manevre, atunci vai de pielea lor! Bietul militar se vede luat în bătaie de joc şi făcut de ocară. Dar dacă are

nervii întăriţi şi este în stare, din cauza asta, să suporte multe marşuri prelungite, sfârşeşte prin a deveni nesimţitor şi cu desăvârşire rezistent la orice trudă şi muncă. Dacă însă n'a practicat mai întâiu întărirea nervilor şi soldatul trebuie să se sperie chiar numai când stă pe pământul gol, apoi la ce stare îl vor reduce marşurile forţate pe cari, vrând nevrând, e silit să le facă? Atunci se ruinează aproape de tot şi, în cele din urmă, e taxat de un nătăflet; picioarele se acoper de băşici, mersul devine greu, raniţa insuportabilă; într'un cuvânt, soldatul este redus într'o stare de mizerie fizică nespusă.

De câte ori nu s'a întâmplat că studenţi şi biurocraţi, cari au fost luaţi în armată şi-au pierdut, în scurtă vreme, mai mult de jumătate din sănătatea şi puterea lor! Am cunoscut câţiva inşi, cari nu s'au mai restabilit niciodată de pe urma acestor ştrapaţuri. Tocmai aceştia sunt dovada cea mai vădită că întărirea nervilor este o necesitate pentru orice profesiune.

Dacă picioarelor le lipseşte îngrijirea trebuincioasă, atunci le lipseşte şi forţa deplină, deoarece picioarele nu sunt exercitate şi nutrite cum trebuie; dar atunci corpul întreg este deasemenea slăbit. Deaceea, ca oricărui om, trebuie să i se dea şi soldatului ocazia de a-şi întări nervii; şi, pentru întărirea nervilor, primul şi cel mai necesar lucru este umblatul desculţ. Cum e oare cu putinţă ca un om, care n'a umblat niciodată desculţ, să poată să stea măcar o singură noapte sub cerul liber, fără să-şi vateme sănătatea?

Dacă aş putea să interviu în favoarea soldaţilor pe lângă superiorii lor, aşi cere ca fiecare soldat să fie silit să facă zilnic, sau cel puţin odată la două zile, plimbări desculţ de cel puţin o jumătate de ceas; dacă aceste plimbări ar fi de o durată mai lungă, cu atât mai bine. La acest exerciţiu ar trebui atunci să se mai adaoge un altul, destinat tot pentru întăriea nervilor, adică: să facă de două sau de trei ori pe săptămână o jumătate baie rece, de o durată de două până la trei secunde. Ce uşor o poate face aceasta! Precum funcţionarul poate să umble desculţ acasă la el, în fiecare dimineaţă, tot aşa şi soldatul poate să-şi facă treaba dimineaţa şi seara umblând desculţ. Nu trebue prin urmare să facă un marş, umblând desculţ, lucrul de căpetenie este ca picioarele să fie expuse la contactul aerului şi să fie neacoperite.

Umblatul desculţ poate fi comparat cu un plastor care trage jos, în picioare, toate materiile rele, şi de aci le scoate apoi afară, eliminându-le pe deplin din corp.

Nu de mult mi s'a comunicat că un profesor pune pe elevii săi, după lecţia întâia, să umble desculţi, şi pe urmă continuă din nou clasa. Inaintea acestui profesor îmi iau pălăria; el poate fi sigur că nu va avea printre elevii săi băieţi nervoşi.

Fiindcă mi-e cu neputinţă să mă ocup aci cu fiecare clasă socială în parte, mă mărginesc a spune tuturor părinţilor, ca

să pună pe copiii lor să umble desculți cât mai des. Asemenea recomand călduros și profesorilor, de a îngriji de sănătatea elevilor lor și de a-i instrui ca să nu neglijeze de a umbla desculți! Mă adresez mai ales gimnaziilor și seminariilor, cu o deosebită stăruință, și le zic: Pentru D-zeu, introduceți și practicați sistemul umblatului descult, care este cel mai bun mijloc preventiv în contra nervozității. Feriți-vă elevii de răsfățarea fizică, de moleșirea corporală, și practicați în prima linie tratamentul acesta simplu și eftin; umblatul descult! Cine este mai nenorocit decât un om nervos, care în urma nervozității sale devine cu totul neapt de a-și exercita profesiunea, pentru care n'a crutat nici osteneli nici sacrificii!

Prin azilurile publice se află de obicei niște copii, cari nu sunt numai orfani de tată și de mamă, ci și foarte slabi și bolnăvicioși. Aci, prima datorie ar trebui să fie întărirea nervilor, căci numai atunci se desvoltă și spiritul în mod potrivit; dacă însă corpul e moleșit, atunci și spiritul devine accesibil infirmităților. De aceea ar trebui ca să nu se găsească prin aziluri nici măcar un singur copil care să poarte încălțăminte.

Seminariile au de obicei, în coridoare, pardoseală de piatră. Unii vor crede poate că lespezile de piatră nu sunt bune pentru umblatul descult. Eu însă afirm, în fața tuturor, că umblatul pe lespezi de piatră este de preferat umblatului descult obișnuit.

Soarta lucrătorilor de prin fabrici e descrisă, în genere, în culori triste, fiindcă de obicei se duc la fabrici oameni nedesvoltați pe deplin, unde își câștigă pâinea muncind din greu, mai mult de cât le ajută puterile. Acestora le zic și le repet: Dacă nu sunteți înzestrați de natură cu o sănătate robustă, aveți cel puțin grije să nu vă prăpădiți de tot, și nu vă îngrijiți numai de a vă hrăni numai corpul în mod irațional, ci căutați a vă întări și nervii! Inceputul oricărei întăriri a nervilor este, și va fi totdeauna umblatul descult.

Dacă patronii cunosc soarta lucrătorilor lor și vor să le dea nu numai de lucru ca să-și câștige pâinea, ci doresc să îngrijească de binele lor fizic și moral, apoi să staruească, înainte de toate, ca ei să umble desculți, și astfel să-și întărească nervii și să-și fortifice corpul, așa încât să poată învinge ușor toate ostenelile și să poată lucra cu inima voioasă. Atunci va domni mulțumirea printre lucrători; căci lucrătorii își vor putea îndeplini misiunea cu înlesnire, și câștigă existența în mod onorabil.

Așa dar, umblatul descult trebuie să devină general; nici o vârstă, nici o clasă și nici un sex să nu facă excepție, căci prin umblatul descult, se întăresc nervii și cu mijlocul acesta, se pre vin multe boale. Dar, cum am spus mai sus, nu trebue să umble cineva descult numai câteva minute, ci, cu cât mai mult, cu a-

tât mai bine. Dacă umblatul desculț, sub aerul liber, este cu neputință cuiva, atunci se poate umbla în odaie, ori picioarele să nu fie acoperite de cât foarte puțin.

Cunosc un preot căruia picioarele îi erau totdeauna reci, ori cât de bine încălzită era odaia în care ședea; fie că era încălțat cu o singură pereche de ciorapi, fie că purta două perechi, lui tot frig îi era la picioare. El m'a întrebat într'o zi dacă nu e-există nici un mijloc ca să nu mai aibă picioarele reci, barem în casă. I-am răspuns ca să-și descalțe cismele și să poarte numai o pereche de ciorapi, că atunci o să capete picioare calde, dar că este necesar ca, la început, să umble zilnic câte două sau trei minute în apă, ceeace va determina mai repede întărirea nervilor și o desvoltare mai grabnică a căldurii.

După câteva zile se deprinsese destul de bine să nu mai poarte în casă decât ciorapi, cu timpul începu să poarte sandale și acum picioarele îi sunt totdeauna cu desăvârșire calde.

In ce stare trebue să se afle cineva pentru ca să poată face o bae

(Din „Testamentul meu")

Cel dintâiu și cel mai necesar lucru este ca corpul să aibă căldura sa naturală deplină, adică nu trebuie să simtă frig, nici să tremure. Această căldură trebuie să și-o procure cineva, ori stând mai întâiu într'o baie încălzită, sau încălzindu-se prin mișcare și muncă. Cine are corpul jumătate rece și jumătate cald, apa, ori va avea prea puțin efect asupra lui, ori nu va avea nici un efect, și din contră, poate fi chiar vătămătoare ; căci răceala apei începe să se încaiere la luptă cu căldura naturală. Dacă există numai puțină căldură naturală atunci frigul va putea foarte ușor să biruească, sau s'ar putea ca corpul să nu se mai reîncălzească cu înlesnire, ba chiar s'ar putea ca frigul să producă niște friguri îndelungate, Așa dar la aplicările apei, cea dintâiu condiție este ca corpul să-și aibă căldura sa complectă.

Altfel stau însă lucrurile la persoanele cari sufăr de picioare reci. Cine umblă cu picioarele reci în zăpadă, și le încălzește cât se poate de iute și de bine. De asemenea este bine a umbla cu picioarele reci în apă rece, căci picioarele se încălzesc în timpul cel mai scurt putincios; dar această umblare în apă nu trebue să dureze mai mult de trei până la cinci minute. Cu cât apa va fi mai rece, cu atât acțiunea căldurii va fi mai repede și mai puternică. Așa dar, numai atunci este permis a umbla în apă sau a face o aplicațiune de apă, când cineva posedă căldura naturală complectă.

Se naște acum întrebarea: *Cât trebuie să fie cineva de încălzit și dacă poate cineva să intre în apă și când este nădușit?* Răspunsul este: *Căldura naturală cea mai mare este cea mai bună pentru lupta cu apa rece.* Cine face baie când este înădușit

acela va avea și succesul cel mai complect, și dacă cineva ar fi intr'adevăr într'o stare așa încât năduşeala să curgă de pe el în toată puterea cuvântului adică de pe frunte și de pe tot corpul, atunci desigur va obține cu desăvârșire cel mai bun succes. De când m'am pomenit, am tot auzit recomandându-se oamenilor ca nu cumva să facă baie când sunt asudați: dar eu însumi am făcut de peste cinci ani sute de ori băi reci, pe când eram asudat, și am sfătuit și pe alții să facă tot ca mine, și nici măcar un singur caz nu mi s'a întâmplat în care să nu se fi obținut succesul cel mai bun. Aceasta se explică foarte ușor: dacă căldura e o putere în contra apei, apoi căldura cea mai mare trebuie să fie puterea cea mai mare. Se zice de obiceiu : Sângele e încălzit și înfierbântat când e căldura mare. Asta, ce e drept, e adevărat; dar această stare de lucruri e temperată și potolită așa de instantaneu, încât devine cea mai mare binefacere pentru cel asudat, ca și când și-ar șterge mâinile și obrazul când este asudat. Dacă pulsul face în căldură și din cauza umblatului 150 de bătăi pe minut înainte de baie, atunci, după baie, nu va mai face de cât 80, cel mult 90 de bătăi. Unii obiectează că plămânii nu pot îndestula această lucrare și că presiunea subită pe plămâni vatămă și se poate produce o paralizie a plămânilor. Nici asta nu-i adevărat! Căci nu e de crezut ca apa să poată pătrunde în două minute în organele interne pentru a le distruge, de oarece omul intră întâiu în apă până la piept, și chiar numai într'o secundă apa a înghițit deja o mare cantitate de căldură. Pe urmă te speli iute pe piept și căldura arzătoare se înlătură ca și când ai curăți-o cu mătura; dacă vrei apoi, poți foarte bine să te afunzi până la gât, sau te poți spăla pe bust, și să termini baia cu această scurtă operațiune.

La întrebarea: *Cât timp trebuie să dureze o baie?* — răspunsul este: *Baia cea mai scurtă este cea mai bună.* Durata obișnuită este dela una până la două secunde; numai în mod excepțional poate fi și dela cinci până la șease secunde. Tocmai în această privință s'au comis până acum cele mai mari greșeli, căci băile au fost de o durată prea lungă și prin aceasta s'a exercitat o adevărată tiranie în contra corpului, ceiace negreșit nu putea să aibă succesul pe care îl are o baie scurtă, și, afară de aceasta, face pe oricine să se dea în lături dela o asemenea tortură. Câtă căldură, nu se sustrage corpului când cineva stă 6 până la 10 minute, sau și mai mult, în apă! Odată însă ce s'a sustras atâta căldură corpului, acesta nu-și mai redobândește decât foarte anevoie temperatura cerută. Una sau două secunde însă nu vor putea sustrage multă căldură și de aceea se și desvoltă foarte repede căldura cea mai plăcută ; asta și este cauza pentru care apa numără azi atâți amici entuziaști, care mai înainte aveau cea mai mare groază de o baie rece. Acestei *durate scurte* i se datorește deci că apa rece nu

mai este aşa de temută în ziua de astăzi; baia nu ţine decât câteva clipe, te uşurează foarte iute şi nu-ţi cauzează nici fiori reci, nici frig.

Acum se naşte întrebarea: *Cât de rece trebuie să fie apa?* Răspunsul este: *Cu cât e mai rece, cu atât e mai bine.* Eu am făcut deja multe băi şi am sfătuit şi pe alţii să facă băi în cari am mai pus şi zăpadă. Dacă pentru întâia oară cineva se teme de o astfel de baie, apoi a doua oară intră în ea cu atât mai voios, cu cât s'a convins că apa cea mai rece desvoltă, în timpul cel mai scurt, căldura cea mai plăcută. Aşa dar, *apa cea mai rece este cea mai bună.* Acest principiu se aplică şi la copii şi la oamenii mari, când se procedează cu cea mai mare atenţiune. Dacă cufundaţi un copil în apă număraţi numai: *Una, două:* şi puneţi-l repede iarăşi în patul cald din care l'aţi scos; cu modul acesta, mica fiinţă, chiar de ar fi în vârstă numai de câteva zile, se va încălzi negreşit foarte curând, şi veţi fi pus cea mai bună temelie pentru întărirea nervilor săi. Aşa dar, principiul fundamental este: apa cea mai rece este cea mai bună. Apa de gârlă sau de puţ, e tot una, numai să fie rece.

Acum se naştse întrebarea: *Cât de rece trebue să fie apa? va intra în apă săltând sau sărind?* Răspunsul este: *Să intre în apă încetişor.* Tot aşa să înceapă şi cu duşurile, de jos în sus, pentru ca corpul să fie tratat cu multă menajare.

Nu sfătuesc ca să intre cineva în apă prea repede, fiindcă isbitura apei pe corp este prea tare; a intra cineva binişor în apă este de a se feri de orice neajuns, pe când graba prea mare poate deveni periculoasă. Un băiat de şcoală voia să se scalde într'o gârlă. Repezindu-se tare, el sări în apă într'un loc unde era adâncă de aproape un metru. Cum sări în gârlă se şi dete numai decât la fund şi muri. Dar nu răceala apei era de vină la aceasta, — era vara, — ci isbitura prea repede a apei pe corp, pe inimă şi pe piept produsese o paralizie. Cunosc trei cazuri analoage. Fireşte că, ori de câte ori s'a întâmplat aşa ceva, vina s'a atribuit apei, deşi era vara. Aşa dar, rămâne stabilit ca principiu fundamental că: *precum corpul trebue să fie cald de tot, tot aşa şi aplicarea pe tot corpul trebue făcută cu cea mai mare menajare şi cât se poate de domol.*

O altă chestiune preocupă asemenea pe mulţi, anume: *Când trebusc făcute băile?* La această întrebare răspund: *Fiindcă acţiunea asupra organismului se face în mod foarte lin şi nu prea îl atacă sau îl oboseşte mult, deaceea nu trebue să fim prea de tot îngrijaţi în privinţa timpului când trebue să facem o baie.* Aci trebue să facem negreşit o deosebire între un începător, care nu e încă deprins cu apa, şi un om care şi-a deprins deja firea cu apa cum, de pildă, pentru oricine se spală pe mâini, îi este foarte indiferent timpul în care o face. Eu am făcut un mare număr de băi reci când m'am deşteptat noaptea, fie că era pe la ora 12, fie că era 2 sau 3. Timp de doi ani de zile şi mai bine am făcut baie

zilnic, cum m'am sculat din pat; am făcut și seara, după ce îmi isprăveam afacerile; asemenea m'am scăldat foarte adesea imediat înainte de masă, si, departe de a-mi fi cauzat vreun rău, mi-a făcut numai bine. Cu timpul am căpătat o căldură naturală atât de mare, încât nici nu mai aveam nevoie să fac mișcare; de obiceiu eram mai cald după baie, decât înaintea ei. După convingerea mea, începătorii să nu intre în apă imediat înainte de masă, nici imediat după masă, fiindcă dacă se pune cineva la masă îndată după baie, căldura necesară nu vine așa de curând. Seara, înainte de culcare, asemenea să nu se scalde un începător, fiindcă pe vremea aceea corpul este ostenit și predispus la somn și baia îl obosește prea de tot, așa că de multe ori somnul este neliniștit din cauza aceasta.

Prin urmare, nu sfătuesc a se face baie înainte de culcare; cunosc însă, mai mulți înși, cari își fac baie cu tot dinadinsul înainte de culcare și dorm după aceea mai bine decât oricând. Aceștia să urmeze astfel și nu vor avea nimic de regretat. Așa dar, oricine poate să hotărască timpul ce-i convine mai bine. Trebue să repet încă odată că: acțiunea apei asupra organizmului nostru este atât de domoală și de lină în aceste aplicațiuni simple, încât nici nu poate fi vorba de o prea mare oboseală.

Ce trebue să facă cineva după baie? — Precum înainte de baie omul trebue să fie cald, tot astfel cată să aibă grije ca să se încălzească și după baie cât mai curând posibil.

Acesta e unul din punctele cele mai importante pentru hidropat. Cine e deprins cu apa, puțin îi pasă, căci se încălzește numai decât. Dar oamenii slăbuți și răsfățați trebuesc să aibă îndoit grije de a recăpăta cât mai curând căldura naturală: aceasta se obține ori prin simplă mișcare, ori prin aceea că treci într'o odaie caldă, unde faci mișcare până ce te încălzești de tot. Dar să nu se uite că, îndată ce s'a operat această reacțiune și s'a ivit o căldură plăcută, se poate opera poate o a doua și chiar și o a treia reacțiune! Dacă dar cineva simte după câtva timp fiori reci, trebue să facă iarăș mișcare, până ce se va încălzi de tot. Omul poate să-și procure căldura mai grabnic prin diferite exerciții gimnastice. Dar o prea multă mișcare obositoare, care ar osteni chiar un corp odihnit, strică; o astfel de mișcare ar zădărnici acțiunea întăritoare a apei. Corpul trebue tratat cu multă menajare în toate privințele.

Cine are timp și ocazie, este bine să facă băile dimineața; dar pentru cine vrea să le facă după prânz, timpul cel mai potrivit este un ceas după prânz, sau un ceas înainte de cină.

Dar aplicările de apă sunt foarte bune și noaptea, dacă se scoală cineva din pat, după primul somn, și când corpul posedă cea mai multă căldură naturală și este mai mult sau mai puțin odihnit; numai, atunci trebue să te culci numai decât iarăși în pat, pentru a recăpăta căldura necesară.

CRISTACHE B. ANTONE
Com. Poenari Jud. Muscel

PRECUVÂNTARE

(La «Cura de apă»)

Ca preot, îmi zace la inimă, înainte de toate, mântuirea sufletelor: pentru ele trăiesc şi pentru ele voiu să mor. Totuşi, în cele patru decenii trecute, în timp de 30—40 de ani, mi-au dat şi corpurile mult de lucru şi multe griji cari au reclamat sacrificii numeroase. N'am căutat niciodată această muncă; din potrivă, venirea oricărui bolnav mi-a fost şi-mi este, adevărul vorbind, o greutate. Numai privind spre Acela, care s'a coborît din cer ca să vindece boalele noastre, ale tuturor, şi gândul la făgăduinţa: „Fericiţi cei cu inima miloasă, căci ei vor avea parte de milă...; cea din urmă înghiţitură de apă nu va rămânea nerăsplătită", au fost în stare să mă facă a înăbuşi ispita ce mă îndemna să resping toate suplicele, fără deosebire de suplicanţi. Această ispitire era cu atât mai mare, că onorarul meu nu era profitul, ci, din contră, o necalculabilă pierdere de timp; nu era onoarea, ci calomnia şi persecuţia; nu recunoştinţa, ci, în multe cazuri, ingratitudinea şi batjocura. Aşa trebue să fie bine şi sunt foarte mulţumit cu atâta. Că după asemeni antecedente nu prea am mare poftă de a scrie, aceasta o poate înţelege oricine, mai ales că vârsta mă apasă deja şi spiritul şi corpul meu doresc odihna.

Numai stăruinţele neîntrerupte şi puternice ale amicilor mei cari ziceau că ar fi un păcat contra iubirii de-aproape, dacă experienţele mele s'ar coborî în mormânt odată cu corpul meu veşted; nenumăratele scrisori ale unor persoane vindecate, şi mai ales rugămintea unor bolnavi săraci si părăsiţi, dela ţară, mă silesc să iau, ezitând, pana în mână, care îmi tremură deja,

Totdeauna m'am interesat cu o deosebită atenţie şi iubire de clasele sărace, de bolnavii prea neîngrijiţi şi uitaţi dela ţară. Acestora mai ales le dedic cărticica mea. Limba este potrivită scopului: simplă şi clară. Dinadins caut să mă feresc de orice

fraseologie savantă şi să scriu mai mult într'o formă de conversaţie, decât să dau un schelet sec, uscat, fără suc şi fără putere. Rog a se avea indulgenţă şi a se trece cu vederea, dacă ici colea vreo naraţiune va fi prea lungă, dacă se vor ivi niscai-va repetiri, şi să se aibă în vedere scopul cel bun, intenţia curată.

Departe de mine gândul de a veni, prin polemică, să combat vreuna din direcţiile medicale existente; de a ataca câtuşi de puţin vreun personaj, sau capacitatea sa ştiinţifică şi reputaţia sa.

Ştiu foarte bine că numai specialiştii propriu zis au dreptul la asemeni publicaţiuni; sunt convins însă, că tocmai ei vor fi recunoscători, dacă odată vine şi un profan să-şi comunice experienţele sale îndelungate în această privinţă. Voiu întinde mâna întotdeauna cu bucurie oricui mi-ar veni în ajutor în mod sincer şi voiu primi cu recunoştinţă orice îndreptări şi observaţiuni. Dar nu voiu ţine seamă de loc de acel blam superficial şi de acea critică prea uşoară, ce provin dintr'un punct de vedere de partid, şi nu mă vor turbura calificativele de ***felcer*** şi de ***şarlatan.***

Eu însu-mi n'am dorit nimic mai mult, decât ca un om de profesie, un medic, să mă fi descărcat de această sarcină grea, de această lucrare obositoare, şi nu doresc altceva decât ca, în cele din urmă, oamenii de meserie să studieze bine, mai în general şi mai amănunţit, metoda hidroterapiei şi s'o ia sub a lor supraveghere.

Aceştia să binevoiască a considera această lucrare a unui profan drept un mic mijloc auxiliar. Pot asigura aici că deşi m'am purtat, adeseori foarte brusc şi respingător, cu toate acestea n'ar fi fost de ajuns nici clădirea cea mai mare, spre a cuprinde pe bolnavii şi suferinzii al căror număr se urca, fără exageraţie, la mii şi zeci de mii; că apoi aş fi putut fi bogat, foarte bogat, dacă aş fi primit măcar numai o parte din răsplata ce mi s'a oferit. Mulţi pacienţi veniau şi ziceau: „Dau 100, 200 de mărci, dacă mă faci sănătos". Bolnavul caută ajutor unde găseşte şi plăteşte bucuros medicului ceeace i se cuvine, dacă îl vindecă, fără să întrebe dacă vindecarea se face cu sticla din farmacie sau cu cana de apă.

Bărbatii celebri din clasa medicilor au început cu hotărâre şi cu mari succese metoda hidroterapeutică. Cu ei s'au îngropat multe experienţe, consilii şi cunoştinţe. Dea Dumnezeu ca în fine aurora să fie urmată de o zi luminoasă şi durabilă.

Garantez şi răspund pe deplin şi totdeauna pentru orice nume indicat sau pomenit în carte şi, după cerere, nu voiu ezita a-l numi în public. Dacă ici-colea mă voiu fi exprimat într'un mod aspru, rog a se atribui aceasta temperamentului meu cam ţărănesc. Am îmbătrânit cu el şi la amândoi ne vine greu să ne renegăm şi să ne despărţim la bătrâneţe.

Inainte de toate doresc să nu lipsească binecuvântarea lui Dumnezeu acestei cărticele ce-şi întreprinde călătoria în lume.

Iar când odată amicii curei mele de apă vor afla că am plecat în eternitate, ii rog să-mi facă serviciul prietenesc ca, printr'un *Tatăl Nostru, rostit* cu evlavie, să-mi trimeată o rază de apă răcoritoare acolo, unde medicul medicilor vindecă şi purifică sărmanul suflet în cura de foc pentru viaţa de veci.

CRISTACHE B. ANTONE
Com. Poenari, jud. Muscel

INTRODUCERE

Nici o frunză nu seamănă pe deplin şi desăvârşit celeilalte; cu atât mai puţin se poate zice aceasta despre viaţa omului. Dacă fiecare şi-ar putea face biografia, atunci am avea tot atâtea icoane diferite, câte fiinţe omeneşti. Căile vieţii fiecăruia sunt încâlcite; ele merg cruciş şi curmeziş şi se aseamănă cu firele unui ghem de aţă, puse fără sistem unul peste altul. Adeseori aceasta ne pare aşa, în realitate însă e altfel. Soarele credinţei îşi aruncă razele sale luminoase în întunericul nepătruns şi arată cum toate căile duc la un scop hotărît de Creator. Minunate sunt căile Providenţei.

Dacă din culmea vârstei mele îmi întorc privirea spre anii petrecuţi şi spre căile mele întortochiate, văd că acestea merg câte odată pe marginea prăpastiei; în urmă, însă, totuşi, mă conduc pe neaşteptate la înălţimea chemării mele. Şi am tot motivul să laud această procedare a providenţei, cu atât mai mult, cu cât căile cari mi se păreau că mă conduceau la moarte, mi-au arătat isvorul unei vieţi noui.

Eram de peste 21 ani, când, cu biletul de legitimaţie în buzunar, mi-am părăsit casa părintească. In bilet eram trecut drept calfă de ţesător; în sufletul meu, însă, era săpat alt cuvânt. Aşteptam de mult, cu dor şi sete, momentul acestei plecări, căci voiam să mă fac preot.

Astfel nu m'am mai dus la ţesătorie, precum mi se poruncise, ci am luat-o din sat în sat, căutând dacă nu se va găsi cineva ca să mă ajute la studiu. Atunci răposatul prelat Matei Merkel, († 1881) mă luă sub protecţia sa, mă puse la carte şi mă învăţă doi ani de zile, astfel că, în urmă, fui primit în liceu. Munca fu grea şi, după toate aparenţele, zadarnică. După cinci ani de mizerii şi încordări, mă sfârşisem, atât trupeşte, cât şi sufleteşte. Incă îmi aduc aminte de vorbele hangiului unde trăsesem, când tatăl meu mă luase odată acasă dela liceu: „Meştere, zise el, asta e cea din urmă dată când duci acasă pe studentul d-tale". Şi nu numai hangiul zicea aşa; toată lumea era de aceeaş părere. Un medic militar, care trecea pe atunci drept un mare filantrop, ajuta cu mărinimie pe bolnavii săraci. In anii mei din

urmă, ca student, el mă vizitase de peste o sută de ori. El mi-ar fi ajutat bucuros, dar boala mea îi întrecea toate puterile. Pierdusem orice speranță și nu așteptam decât moartea.

Pentru a căuta distracție, răsfoiam adeseori prin cărți. Intâmplarea — eu întrebuințez această vorbă fiindcă se întrebuințează, dar întâmplare nici nu există — îmi dete în mână o carte foarte modestă. Trata despre cura de apă. Răsfoii cartea și văzui lucruri de necrezut. O rază de lumină îmi străbătu prin minte. Dacă voiu găsi vorbindu-se de boala mea? In sfârșit, o să-mi fac o poziție independentă... Astfel îmi trăsni deodată prin cap. Răsfoiesc înainte și găsesc! Intr'adevăr, se potrivia. Ce bucurie și mângâiere! Speranțe noui se deșteptară în sufletul meu. Cărticica aceasta deveni paiul de care mă agățai, pentru a fi în curând cârja de care se reazimă bolnavul; iar azi e pentru mine luntrea mântuitoare ce Providența mi-a trimis în zilele de grea încercare.

Cărticica vorbia despre puterea vindecătoare a apei, și era *scrisă de un medic;* aplicațiunile erau foarte riguroase și aspre. Am încercat un sfert de an, o jumătate de an aceste aplicațiuni. N'am simțit nici o ameliorare esențială, dar nici vreo jignire. Asta mă încurajă. Veni iarna anului 1849; mă aflam iar la Dilligen. De 2—3 ori pe săptămână mergeam într'un loc singuratic și mă scăldam câteva momente în Dunăre. Mergeam repede la locul destinat pentru băi, dar și mai repede mă întorceam acasă, în odaie, la căldură. Aceste băi nu-mi făcură vreo stricăciune, dar, după cum judecam, nici mare folos nu-mi aduceau. In anul 1850, am intrat în Georgianum, din München. Aci am dat de un student sărac, căruia îi mergea mai rău decât mie. Medicul nu voise să-i dea certificatul necesar pentru a putea sta cu ceilalți la masă,fiindcă, după opinia lui, nu mai avea să trăiască mult. Acesta îmi deveni colegul iubit. L-am inițiat în secretul cărticelei mele și amândoi practicam ordonanțele pe întrecere. Prietenul meu obținu în scurtă vreme dela medic certificatul necesar și trăește și azi. Iar eu mă întăriam din ce în ce, mă făcui preot și împlinesc această sfântă chemare de mai mult de 11 ani. Prietenii mei mă măgulesc și mă admiră și azi, când sunt deja de 73 de ani, pentru tăria glasului și vigoarea corpului. Apa mi-a rămas o amică credincioasă și nu e de mirare dacă și eu îi sunt credincios.

Cine a suferit el însuș nevoia și mizeria, acela știe să aprecieze nevoia și mizeria aproapelui său.

Nu toți bolnavii sunt deopotrivă de nenorociți. Cine are mijloace de a se vindeca, poate lesne să îndure câteva zile de suferință. Pe atari bolnavi eu însumi îi refuzam cu sutele și cu miile în anii dintâiu și porunciam oamenilor mei să-i refuze. Mai mult are nevoie de mila noastră săracul care, părăsit și fără mijloace, ***este condamnat de medici ca incurabil.***

O mulțime de oameni din aceştia îi am ca prieteni, de oarece n'am refuzat niciodată pe săraci de soiul acesta. Ar fi fost o nelegiuire să refuz acestor nenorociți izvoarele de scăpare ce mi-au adus şi mie tămăduire şi mântuire.

Mulțimea mare de suferinzi şi diversitatea şi mai mare a boalelor m'au îndemnat să-mi înavuțesc experiența şi să-mi perfecționez metoda mea de a vindeca prin apă.

Sunt recunoscător din suflet cărticelei care m'a introdus în această cură. Dar am observat îndată că unele aplicațiuni erau prea aspre, prea straşnice pentru firea omenească. Cura de apă era privită pe atunci ca o cură proastă, un fel de şarlatanism şi sunt mulți cari şi azi încă sunt de această părere. Admit şi eu că unele aplicațiuni şi întrebuințări din cura de apă primitivă, se potriveau câte odată mai bine pentru un cal, decât pentru un om cu musculatură slabă şi nervii delicați.

In biografia vestitului părinte jesuit Ravignan se găseşte pasagiul următor:

„Boala lui, o boală de gât, se agrava şi mai tare prin încordare, (părintele era un predicator vestit, care, cu zel apostolic, propovăduia învățăturile lui Crist prin Paris, Londra şi multe alte oraşe), şi deveni cronică. Gâtul lui deveni o rană şi glasul lui se stinse. El petrecu doi ani întregi (1846—1848), în neactivitate şi suferință. Toate tratamentele, schimbarea aerului în stațiunile din sudul Europei, rămaseră fără rezultat. In luna lui Iunie, anul 1848, părintele Ravignan se duse să locuiască la doctorul K. R., în vila lui din valea B. Intr'o dimineață, când toți se pregăteau să ia dejunul împreună, doctorul anunță celor de față că părintele se simțea rău şi n'o să vie la masă. Apoi doctorul se retrase, se duse la bolnav şi-i zise:

— „Scoală-te şi mă urmează!

— „Dar unde vrei să mă duci? întrebă părintele.

— „Vreau să te arunc în apă.

— „Să mă arunci în apă? zise Ravignan; cu frigurile astea, cu tusea mea? Dar de! ce să mă fac? sunt în mâinile d-tale, dispui de mine.

„Era chestia de o baie, zisă baie de năvală, un remediu foarte energic, după cum spune biograful. Rezultatul fu admirabil. Seara, doctorul aduse pe bolnav la masă şi, reînsănătoşit, povesti el însuşi vindecarea sa".

Aceasta însă e o cură prea energică, un fel de cură de cal care, deşi are rezultate bune câteodată, totuşi nu e de recomandat.

Cu acest prilej trebue să spui că eu nu aprob toate aplicațiunile obişnuite prin institutele noastre de hidroterapie, ba chiar le reprobez câteodată. Mi se par prea tari, şi câteodată prea unilaterale. Se ia prea mult după calapod şi se dă puțină importanță bolnavului, dacă boala e mai veche ori mai nouă, dacă a

făcut devastații mai mari ori mai mici. Tocmai aci, în multiplicitatea aplicațiunilor și în aplicarea diferită, exact potrivită, fiecărui pacient deosebit, a aceleiași procedări constă toată arta și aci poate și trebuie să dovedească cineva dacă e meșter sau nu. Mi-au venit bolnavi din diferite institute de hidroterapie, cari mi s'au plâns, zicând: „Nu mai era de suferit; am fost maltratat în toată puterea cuvântului".

Așa ceva nu trebue să se întâmple.

Odată a venit la mine un om sănătos, care îmi spuse că s'a îmbolnăvit spălându-se dimineața.

— Cum ai procedat? îl întrebai eu.

— Am ținut capul în fiecare dimineață câte un sfert de ceas sub burlanul fântânii din care eșea apa rece ca sloiul.

Așa nu era de mirare că se îmbolnăvise. Noi râdem și ne batem joc de o asemenea procedare proastă și nerațională. Și totuși câți sunt aceia cari au comis astfel de nesocotință și în chipul acesta au inspirat pacientului groază de apă? Ași putea să probez aceasta cu exemple nenumărate.

Previn pe ori și care de a nu întrebuința niciodată apa prea tare ori prea des. In caz contrar, elementul tămăduitor vatămă în loc să facă bine, iar încrederea pacientului se schimbă în temere și spaimă.

Treizeci de ani dearândul am sondat mereu și fiecare aplicațiune am încercat-o cu mine însumi. De trei ori, o mărturisesc sincer. m'am văzut nevoit să-mi schimb sistemul, să slăbesc trudele, să mă cobor tot mai mult dela o prea mare rigiditate la blândeță și domolire.

După convingerea mea de azi, dobândită în mai mult de 20 ani și confirmată prin vindecări numeroase, se obține dela apă rezultate cu atât mai sigure, cu cât ea se întrebuințează în chipul cel mai ușor, mai simplu și nevinovat.

Partea întâia a acestei cărticele tratează despre felul cum eu fac uz de apă, întrebuințând-o ca remediu. *Partea a treia* tratează despre diferitele boale.

In *partea a doua* am constituit un fel de spițerie de casă pentru oamenii dela țară.

Fiecărui străin, care-mi cere ajutor, îi fac câteva întrebări, pentru a nu proceda pripit și grăbit.

Cărticica aceasta va da răspuns la întrebările următoare:

1. ***Ce este boala și din ce isvor comun se trag toate boalele?***

Corpul omenesc este formațiunea cea mai miraculoasă din toate creațiunile lui D-zeu; fiecare părticică se potrivește cu altă părticică, fiecare membru contribue la unitatea armonică si miraculoasă a întregului. Mai miraculoasă însă este întocmirea și lucrarea organelor interne. Nici chiar medicul și experimentatorul cel mai necredincios care, „cu lanceta și cu scalpelul tot n'a descoperit încă sufletul, nu poate să nu admire

perfecţiunea incomparabilă a făpturei omeneşti. Intreg exteriorul şi interiorul omului intonează acelaş cântec: „Toate din mine şi de mine slăvesc numele Domnului". Această ordine, această armonie, ce se chiamă *sănătate*, se suprimă prin intervenirea unor turburări, ce le numim boale. Boalele interne, suferinţele externe, iată pâinea de toate zilele ce biata omenire are să mestece tot mereu, fără voia ei.

Toate boalele, oricum s'ar numi, îşi au rădăcina, isvorul, sămânţa, în sânge, ori mai bine zis în turburările sângelui, când acesta e împiedecat în circulaţia sa, e neregulat în compoziţia sa, ori e stricat prin intervenirea unor substanţe străine. Reţeaua de artere şi vine, cu sucul său cel roşu şi dătător de viaţă, străbate întreg corpul tocmai ca nişte canale de irigaţie bine distribuite şi bine coordonate, nutrind şi fecundând totul fiecare părticică, fiecare organ al corpului, după cum îi este mai prielnic. In măsură şi în cumpăt constă ordinea; orice curs neregulat, prea repede sau prea încet în circulaţia sângelui, orice pătrundere a unor elemente străine strică pacea şi concordia, produce desbinare şi aduce boală în locul sănătăţii.

2. *Cum se face vindecarea?*

Vânătorul dibaciu recunoaşte vânatul după urmele din zăpadă. De vrea să împuşte o căprioară sau o vulpe, el se ia pe urma ei. Medicul iscusit ghiceşte îndată unde e isvorul boalei şi ce dimensiune a luat. Simptomele îi arată boala şi el ştie ce fel de mijloace să întrebuinţeze. Procedarea aceasta e foarte simplă, ar zice cineva. Câteodată da, câteodată nu. Dacă cineva îmi vine cu urechile degerate, ştiu, că asta i-a provenit din frig; dacă cineva stă pe o piatră de moară şi ţipă deodată că şi-a zdrobit degetele, ştiu ce-l doare. Nu e tot aşa însă când ai de-a face cu cele mai mici dureri de cap, ori de stomac, de nervi ori de inimă, cari nu numai că pot proveni din diferite pricini, dar pot fi considerate numai ca boale transmise de pe un organ învecinat. Un fir de pai face ca pendula ceasornicului să stea pe loc. Meşteşugul este ca să găseşti acest lucru de nimic. Examinarea aceasta e foarte complicată şi omul se poate amăgi foarte adeseori. Despre asta o să tratăm în partea a treia.

De lovesc cu piciorul ori cu securea în trunchiul unui stejar tânăr, se sguduie trunchiul, tremură fiecare creangă şi se mişcă toate frunzele. Aşi greşi grozav dacă aşi conchide că frunza tremură fiindcă trebuie să fi fost atacată, trebue să fi fost atinsă de un obiect oarecare. De oarece tremură trunchiul, tremură şi creanga şi frunza, ca unele ce formează o parte şi o părticică din trunchiu. Nervii sunt astfel de crengi pe corpul omului. „Are boală de nervi; nervii îi sunt atacaţi". Ce însemnează aceasta? Intreg organismul a primit o sguduitură, a fost slăbit: de aceea tremură nervii.

Ia foarfecile şi taie cu precauţiune din pânza păianjenului

un fir ce duce dela centru la periferie. Deodată se strică rețeaua întreagă; din figurile geometrice regulate se fac niște forme neregulate și încâlcite. Imi vine să zic că paiajenul, când și-a întins pânza, a lucrat fără regulă și a comis greșeli grozave. Intinde acum firul din nou și o să vezi că ordinea de adineaori e restabilită din nou. Iscusința e să știi să găsești firul și să-l întinzi din nou. Cine însă mânuește rețeaua cu nedibăcie o strică de tot. Las la judecata fiecăruia să-și facă tălmăcirile sale; eu închei cu răspunsul la întrebarea noastră.

Ce simplă și ușoară este vindecarea când știu că boala provine din turburările sângelui! Nu sunt de făcut decât două lucruri: ori trebuie să dau sângelui, dacă circulația este neregulată, cursul său normal și obișnuit, ori să scot din sânge orice materie stricăcioasă, vătămătoare, care-i turbură compoziția.

O altă cale, afară de întărirea organismului slăbit, nu există.

3. *In ce mod produce apa vindecarea?*

Apa spală iute pata de pe deget, curăță rana sângerândă. Dacă după o zi de muncă grea vara, te duci la un puț și-ți speli cu apă nădușeala de pe frunte, te răcorești și reînvii, îți face bine. Mama observă niște cruste urâte pe capul copilului său. Ia apă căldicică sau leșie și le curăță îndată.

Dizolvare, eliminare și întărire, aceste trei calități ale apei ne sunt de ajuns, și zicem:

Apa, mai ales cura noastră de apă, vindecă toate boalele ce sunt curabile, fiindcă aplicațiunile noastre de apă sunt în stare:

a) Să dizolve materia morbidă din sânge;

b) Să elimine ce a dizolvat;

c) Să readucă sângele astfel curățit la circulația regulată ;

d) In fine să oțelească, să întărească organismul slăbit.

4. *De unde provine sensibilitatea generațiunii de azi, de unde accesibilitatea atât de ușoară pentru orice boală, care până aci nu era cunoscută nici din nume?*

Aşi putea să fiu scutit de această întrebare. Cu toate acestea mi se pare de mare importanță și nu șovăesc a afirma că toate aceste rele provin din lipsă de oțelire. Slăbirea omenirii de azi a ajuns la un grad înalt. Slăbănogii, anemicii, nervoșii de inimă și de stomac formează azi regula generală; oamenii sănătoși și robuști sunt o excepție. Lumea e sensibilă la orice schimbare a temperaturii. Transiția dntr'un anotimp într'altul nu se face fără guturaiu sau catar; ba nici intrarea din aerul rece în odaia caldă, nu se face fără urmări rele.

Acum 50—60 de ani era cu totul altfel. Unde o să ajungem dacă sănătatea oamenilor a luat-o atât de repede pe povârniș? E timpul să ne întoarcem.

O mică contribuție la vindecarea unor asemenea neajunsuri o va forma cele câteva remedii inofensive și nepericuloase pe

cari le adaug la cura de apă pentru întărirea pielei, a întregului corp şi a diferitelor părţi ale corpului.

Remediile aceste, cari la început au fost primite cu un zâmbet sceptic, au ajuns acum foarte întrebuinţate şi aduc rezultatele cele mai frumoase. *Vivant sequentes!*

Nu e vorbă, s'ar putea scrie capitole tot aşa de interesante despre nutriţiune, îmbrăcăminte şi aerisire. Dar despre acestea, altă dată. Ştiu că opiniile mele speciale vor întâmpina o mare opoziţie. Cu toate acestea ţin mult la ele, fiindcă mi-au fost probate printr'o experienţă îndelungată. Ele nu sunt nişte ciuperci cari să-mi fi crescut peste noapte în creeri, ci sunt poame scumpe, cari pentru unele prejudecăţi vor părea amare şi acre, dar unui stomac sănătos îi vor prii admirabil.

Vreau să mai spun că, referitor la hrană, regula principală la mine e: Mai priincioasă e pentru corpul omului mâncarea uscată, simplă şi neprefăcută prin condimente. Ca băutură să fie apa, pe care Dumnezeu ne-o dă nefalşificată la fiecare isvor. Nu sunt puritan, admit să bea cineva un pahar de vin ori de bere, dar nu le atribui importanţa, ce li se dă de obiceiu. Este adevărat că din punct de vedere medical, după boală, băuturile acestea joacă un rol oarecare, în condiţiuni sănătoase însă prefer fructele.

In *îmbrăcăminte* urmez pe strămoşi. Haina ce se toarce şi se ţese în casă este cea mai bună. Sunt contra distribuirii inegale a îmbrăcămintii pentru fiecare anotimp. Mai ales iarna asta e o adevărată plagă. Capul are o căciulă, gâtul are o legătură ori un şal de lână, umerii poartă un înveliş întreit ori împătrit, ba, când eşi pe stradă, îl mai încarci şi cu o blană; numai bietele picioare rămân, sărmanele ca şi vara, tot cu ciorapi în cisme ori ghete. Ce urmează de aci? Imbrăcămintea de sus ridică sângele şi căldura, cum o pompă ridică apa mereu spre etajul de sus, iar extremităţile inferioare rămân anemice şi reci, şi este natural ca astfel să se manifesteze dureri de cap, congestiuni şi o mulţime de alte mizerii. Asemenea sunt în contra îmbrăcămintii de lână care acoperă pielea în mod direct şi imediat, şi sunt pentru rufele uscate şi solide de cânepă. Acestea sunt pentru mine o piele peste piele, cari n'o moleşesc, ci o freacă şi o agită mereu. Lâna pe pielea goală este un absorbant de sucuri şi căldură, şi contribuie mult la anemia generaţiunii noastre mici şi slăbănoage.

Urmează *aerisirea.* Ne place peştele care trăeşte în ape de isvor şi de munte şi dispreţuim peştele de mocirle şi ape putuoase.

Aşa e şi cu aerul. Acelaş aer respirat pentru a treia oară, e ca otrava, zice un medic vestit. De aceia odăile noastre trebuesc mereu aerisite. Aerul cel mai curat se strică prin respiraţie. Ştim că un grăunte de tămâie, pus pe un mangal, um-

ple o odaie întreagă de miros . Ştim mai departe că, dacă tragi dintr'o ţigară ori pipă de 15—20 de ori, odaia întreagă se umple şi miroase a fum. Lucrul cel mai de nimic e în stare să schimbe foarte iute aerul din odaie. Respiraţia nu seamănă cu acest fum ?

Câte respiraţii nu facem într'un minut, într'un ceas, într'o zi, într'o noapte!

Ce stricat trebuie să fie aerul dacă nu se observă fumul în el! Şi dacă nu aeriseşti, miasmele stricăcioase pătrund în plămâni. Urmările trebuiesc să fie asemenea rele şi vătămătoare.

Tot aşa de stricăcioasă pentru corp este şi căldura prea mare în odaie, fiindcă căldura are proprietatea de a distruge şi a consuma elementul dătător de viaţă, oxigenul. Căldura din odaie să fie între 12—14 grade R. Niciodată să nu treacă peste 15 gr.

Odăile de dormit să fie de asemenea bine aerisite; tot asemenea paturile şi saltelele.

In chipul acesta am spus tot ce aş fi avut de spus aci. Din cele zise, poate să-şi formeze oricine o idee despre mine, şi să vadă dacă atunci când bat la uşe, trebue să mă lase să intru sau trebuie să mă respingă. Eu mă aştept şi la una şi la alta, şi n'o să mă supere nici una, nici alta!

Observaţia aceasta e importantă şi încă şi mai important este de a proceda conform ei. Fiindcă nimic nu discreditează cura de apă decât intrebuinţarea ei indirectă, fără măsură şi fără înţelepciune. Numai şi numai acea specie de bolnai îi aduce pagubă, cari, dându-se ca experţi în cura de apă, scot sângele cu cataplasmele lor nesfârşite, cu aburii şi compresele lor. Aceasta nu însemnează a face cură de apă, ci, să mi se ierte expresiunea, însemnează a face ruşine apei.

Cine cunoaşte influenţa apei, cine o ştie aplica în diferite chipuri, acela posedă un remediu ce nu poate să fie întrecut de nici un mijloc, ori cum s'ar numi acesta. Nimic nu este mai variabil în rezultate, nimic mai aplicabil, de cât apa.

In natură ea începe ca o băşicuţă mică de aer, ori de vapor, ce continuă într'o picătură şi se sfârşeşte cu imensul ocean care umple cea mai mare parte a pământului. Aceasta trebuie să fie un indiciu pentru fiecare hidropat şi să-i spună că fiecare aplicaţie, fie în formă de lichid ori de vapor, e accesibilă de o variabilitate dela cel mai mic grad, până la cel mai energic; că, în fiecare caz, nu pacientul are să se conformeze compresei, aburului, etc. ci aplicaţiunea trebuie potrivită bolnavului.

Meşterul se probează totdeauna în alegerea aplicaţiunii potrivite. Curarisatorul trebuie să examineze riguros pe bolnav. Mai întâiu să-i bată la ochi durerile secundare, adică boalele accesorii, cari răsar ca ciupercile din interiorul terenului atacat

Acestea, de regulă, fac să se conchiză iute asupra rădăci-

nii boalei, asupra focarului principal. Se caută și se examinează până unde a progresat boala și ce fel de stricăciuni a cauzat. Apoi se examinează bolnavul dacă e bătrân ori tânăr, slab ori tare, uscat ori gras, anemic ori nervos, și așa mai departe. Toate aceste puncte, și încă multe altele, îți reprezintă icoana boalei, și numai după ce s'au făcut toate acestea, se recurge la spiteria apei și se întrebuințează după principiul: *Cu cât mai dulce și mai lin, cu atât efectul e mai bun și mai eficace.*

Nici un fel de aplicațiune a apei, fie sub orice nume, nu poate strica, dacă se urmează după prescripții.

Cele mai multe din aplicațiuni sunt acele cu apă rece, bunăoară cu apa de puț, isvor, sau apa de gârlă. In toate cazurile, când nu se prescrie în mod expres apă căldicică, sub expresiunea *apă* se înțelege numai apă rece. Și aci urmez principiul bazat pe experiență: *cu cât mai rece, cu atât mai bună.* Pe vreme de iarnă amestec pentru cei sănătoși și puțină zăpadă. Să nu mi se impute că fac prescripțiuni aspre, căci trebuie să se ține seamă de scurta durată a întrebuințării apei. Cine a încercat odată, aceluia i-a fost de folos; totuși, nu sunt așa de fără de inimă și iată concesiunile ce pot face, dar nimic mai mult, când cineva vrea să aibă folos:

Pentru cei *începători* în ale curei cu apă, și mai cu seamă pentru cei *slabi,* fie mai tineri sau mai bătrâni și chiar bătrâni de tot; pentru bolnavi cari se dau înapoi în fața apei reci; pentru acei ce n'au destulă căldură animală; *anemicilor și nervoșilor,* le dau voie să înceapă pe vremea de iarnă cu apa căldicică, adică care a stat într'o odaie caldă, având temperatura de 14 până la 15 grade R. Muștele se atrag cu miere și nu cu sare sau oțet.

Aplicările *apei încălzite* se fac, în ceeace privește temperatura și durata, după prescrieri speciale. Gradele de căldură însemnate cu R., însemnează întotdeauna Réaumur.

Suntem datori să mai dăm câteva explicări privitoare la *aplicările reci* — în partea a treia se va vorbi mai adesea și mai pe larg despre aceasta — și anume asupra regulelor de observat înainte, în decursul și în urma aplicărilor.

Nimeni să nu îndrăsnească a proceda la vre-una din aplicările reci când simte frig, ori fiori, etc., afară de cazul când aceasta se permite în chip expres la locul respectiv. Aplicarea trebue să se facă cât mai repede, dar fără spaimă și grabă prea mare și nu trebuie să se întârzie nici la desbrăcare, nici la îmbrăcare, cum ar fi de pildă prin încheierea și legarea înceată a vestmintelor. Toate aceste lucruri secundare se pot săvârși după ce corpul întreg e odată bine acoperit. Ca să dăm un exemplu: la o baie întreagă rece nu trebuie să se întrebuinteze mai mult de 4—5 minute pentru desbrăcare, îmbăiare și îmbrăcare. Pentru aceasta nu e nevoie decât de puțină deprin-

dere. De câte ori la o aplicare se zice „un minut" prin aceasta se exprimă termenul cel mai scurt; când se zice 2—3 minute, răceala trebuie să opereze mai statornic, dar nu un timp îndelungat.

Niciodată corpul nu trebuie uscat după nici un fel de aplicare rece, exceptând capul și mâinile până la rădăcina mânei; aceasta din urmă numai pentru a nu se uda hainele la îmbrăcare. Corpul umed trebuie acoperit imediat cu cămașa uscată și cu celelalte haine; aceasta trebuie să se facă, după cum am zis, cât mai repede, pentru a se închide cât mai curând ermeticește toate locurile umede. Această procedare se pare multora ba chiar celor mai mulți, ciudată, de oarece cred în chipul acesta, că ar fi să umble toată ziua în umezeală. Dar înainte de a-și forma o judecată, să încerce mai întâiu. Vom vedea la ce este bună neștergerea corpului. Ștergerea este împreunată cu o frecare și, deoarece nu e cu putință ca ea să se opereze în chip egal în toate părțile, dă naștere la o căldură neegală a pielei, ceeace e de puțină importanță pentru omul sănătos, pentru cel bolnav și slab însă adesea însemnează foarte mult. Neștergerea ajută să se producă cea mai regulată, egală și repede căldură naturală. Se întâmplă întocmai ca și când se improșcă apa în foc. Căldura internă a corpului întrebuințează apa lipită de piele ca un material pentru formarea repede de căldură mai intensivă, mai mare. Cum am zis, este destul să se facă o probă.

Prescriu însă cu strictețe ca, după fiecare aplicare de apă, să se facă mișcare, fie în chip de muncă, sau de preumblare, care să se continue până când toate părțile corpului vor fi cu desăvârșire uscate și vor avea o căldură normală. La început mișcarea se poate face mai repede, dar după ce se simte căldura, mai încet. Fiecare simte mai bine singur când începe căldura normală a corpului și când se poate înceta mișcarea, preumblarea. Pacienții cari se încălzesc ușor și asudă, trebuie să umble sau să se miște la început mai încet, dar ceva mai mult, și să nu se așeze asudați sau încălziți nici chiar într'o odaie caldă. Un catar ar fi inevitabil în acest caz.

Ca regulă generală se poate admite că timpul minimal al mișcării, după o aplicare, trebuie să fie totdeauna de un sfert de ceas. Este, după cum am spus, tot una, în ce chip se va face mișcarea, fie prin preumblare, fie prin muncă corporală, etc.

PARTEA INTÂIA

APLICATIUNILE APEI

Aquae omnes... laudent nomen Domini
Toate apele să laude numele Domnului

GENERALITAŢI

Intrebuinţările apei, după metoda mea, se împart în:
1. Comprese, 2. Băi, 3. Aburi (Vapori), 4. Turnări (Duşuri); 5. Spălături, 6. Infăşurări, şi 7. Băutul apei.

Subdiviziunile fiecărei întrebuinţări se află descrise la fiecare capitol, iar aplicaţiunile mai grele se explică la locul lor.

Conform firii boalei, aplicaţiunile apei au un scop întreit după cum anume boala provine din turburările sângelui, adică din circulaţiunea anormală şi defectuasă, ori din ingredientele străine introduse în sânge.Aplicaţiunea are de scop: Dizolvarea eliminarea materiei bolnăvicioase, şi intărirea organismului.

In genere, se poate zice că primul serviciu, acela al dizolvării, se face de către *aburi* şi de *băile întregi şi calde de burueni;* al doilea serviciu, acela al eliminării, se face de către *infăşurările de tot felul,* parte de către duşuri şi comprese; al treilea serviciu, acela al întăririi, îl fac spălăturile, şi, în sfârşit, întreg materialul întăririi.

Nu vreau să intru aci în amănunte, spre a nu da loc la neînţelegeri.

Fiindcă fiecare boală derivă din perturbaţiile sângelui amintite mai sus, e lămurit că, în fiecare caz de boală, trebuie să se aplice toate cele trei chipuri de întrebuinţări, ori, cu alte cuvinte, trebuie să se aplice toate măsurile cari dizolvă, elimină şi întăresc. Apoi, aplicaţiunile acestea nu se fac numai asupra părţii bolnave din corp, spre exemplu asupra capului, piciorului ori mâinii, ci asupra copului întreg, care este îmbibat de sânge bolnav; cu preferinţă şi mai cu deosebire locul bolnav, iar restul corpului ca tovarăş de suferinţe. Ar fi eronat a proceda altfel. O să dau în partea a treia câteva exemple cari să confirme afirmaţiunea aceasta.

Cine vrea să întrebuinţeze apa ca un remediu, acela n'o

s'o intrebuinţeze niciodată cu scop, adică nu va proceda într'un chip oarecare pentrucă aşa îi place; numai nebunul se mulţumeşte de a opera cu tot felul de ape, aburi şi comprese, fără nici un sistem. Pentru omul cu mintea sănătoasă, aplicaţiunile acestea trebuiesc să fie numai un mijloc pentru ajungerea scopului. Dacă ajunge la rezultat numai printr'o apă căldicică, el o să fie satisfăcut, căci datoria lui este să vină în ajutor naturii, care se luptă pentru o acţiune proprie şi independentă. Scopul lui de frunte este să rupă înlănţuirea de boale, aşa încât firea să-şi poată urma neîmpiedicată înainte opera sa. După îndeplinirea acestei datorii, vindecătorul trebuie să se retragă, să nu mai opereze.

Aplicările pentru cari se prescrie şederea în cearceafuri, cuprind această notiţă la locul ei, de asemenea şi tot ceeace se potriveşte în special la fiecare exerciţiu. Cel care adoarme la o astfel de aplicare, trebue lăsat să doarmă în pace şi să se odihnească, chiar şi dacă timpul prescris ar trece. Ca în toate trebuinţele, mici şi mari, şi aci natura face cele mai exacte servicii de ceasornic deşteptător.

Când e nevoie de cearceafuri, nu înţelegem niciodată pânza fină, ci dură; dacă se poate pânză mai tare de in. Oamenii mai săraci pot folosi şi pânză veche de cânepă groasă; aceasta nu le va strica nimic. Pentru spălarea corpului care se prescrie adesea, se potriveşte de asemenea mai bine o pânză mai dură de in sau de cânepă.

Din motivele pe cari le-am expus pe scurt în introducere, suntem împotriva lânei ca îmbrăcăminte pe pielea goală. Stofele de lână folcsesc însă foarte mult la învăluire, de exemplu la înfăşurarea rece cu ghiaţă. Ele desvoltă o căldură repede şi multă şi în această privinţă sunt neîntrecute.Din aceleaşi motive recomandăm la astfel de aplicări pilota (plapomă de fulgi), ca acoperământ.

Aşa numitele *frotări,* fie prin frecare, fie cu perii, nu sunt de loc aplicate de noi. Unul din scopurile lor, care e căldura, se împlineşte într'un chip mai egal prin neştergere; celălalt, adică deschiderea porilor, sporirea activităţii pielei şi altele, o împlineşte cămaşa de pânză groasă, iarăşi cu avantagiul că aceasta lucrează, nu ca periile, câteva minute, ci ziua şi noaptea, fără jertfă de timp şi de forţă. Când este vorba, în unele locuri, de spălări *puternice,* nu înţelegem prin ele decât spălări repezi ale întregului loc supus tratamentului. Spălarea locului, iar nu frecarea, este lucrul principal.

Să mai amintim ceva: Aplicările seara, înainte de culcare, nu plac celor mai mulţi oameni; ei se simt iritaţi şi zguduiţi dintr'un somn început. Pentru alţii, aplicările uşoare de seară sunt ca niste legănări într'un somn dulce. Nu recomandăm *în genere.* astfel de aplicări, dar sfătuim pe oricine ca, în această privinţă, să procedeze după cum va crede şi după experienţele

sale proprii. de oarece tot el va avea să suporte și urmările.

In ce privește cunoștințele speciale pentru fiecare aplicare în parte, trimitem pe cititori la întreaga parte întâia, iar în ce privește folosirea lor pentru bolnav, la partea a treia a acestei cărți. Acolo se arată și cari aplicări se pot considera ca *întregi* și cari sunt numai aplicări parțiale, adică nu se întrebuințează decât dimpreună cu altele: de asemenea se arată cari aplicări (băile de aburi) cer o băgare de seamă deosebită.

Incheiem această parte generală cu dorința ca, prin cura de apă, să se întărească și mai mulți sănătoși și să se vindece mulți bolnavi. Incepem mai întâiu cu o scurtă enumărare a mijloacelor de întărire a corpului, apoi vom urma cu expunerea precisă a aplicărilor de apă pe cari le folosim noi.

Mijloacele de a-și întări corpul

Mijloacele de a-și întări corpul sunt, după metoda mea 1. Umblatul desculț; 2. umblatul prin iarbă umedă; 3. umblatul pe pietre umede; 4. umblatul prin zăpada căzută curând; 5. umblatul prin apă rece; 6. baia rece a brațelor și a picioarelor; 7. dușuri la genunchi cu sau fără turnare superioară.

1. Cel mai natural și mai simplu mijloc de învârtoșare a corpului este *umblatul desculț.*

Aceasta poate să se exercite, după diferitele stări și vârste în chipurile cele mai deosebite.

Copiii mici de tot, cari sunt avizați încă cu totul la ajutorul altora. și sunt legați de leagăn și de perini, să nu poarte, pe cât e posibil, niciodată încălțăminte. De am putea să convingem pe toate mamele despre această lege higienică! Părinților plini de prejudecăți, cari nu vor să priceapă această, să le fie milă de mititeii nevinovați și să le dea cel puțin o astfel de încălțăminte, prin care aerul curat să poată ajunge binișor până la piele.

Copiii cari pot deja să stea în picioare și să umble știu să-și ajute singuri. Ei își aruncă ghetele și ciorapii cari le chinuesc picioarele, și sunt fericiți, mai ales primăvara, să poată alerga desculți. Uneori se rănesc la câte un deget, dar aceasta nu-i împiedică să se desculțe iar. Copiii fac aceasta în chip instinctiv, urmând un impuls al naturii pe cari l-am simți și noi cei în vârstă, dacă cultura prea rafinată și care pune toate pe un calapod nefiresc, nu ne-ar lipsi adesea de orice simț sănătos.

Copiii celor săraci arareori sunt turburați în jocurile lor. Mai puțin norocoși sunt *copiii celor bogați,* cu toate că nici ei nu simt mai puțin această necesitate. Am văzut odată pe un copil al unui funcționar înalt. Indată ce tatăl său îl pierdea din vedere își arunca ghetele și ciorapii și începea să alerge prin iarba verde. Mamă-sa. o femee cu minte și cu bun simț, nu-l împiedica să-și facă pe voie, dar tatăl său îl certa întotdeauna și-l asemă-

na cu „copiii de ţăran". Aceasta nu împiedica pe mititel ca a doua zi să alerge şi mai vesel prin iarba verde. Iar noi nu putem decât să repetăm: Să lăsăm copiii să-şi facă această poftă.

Părinţii cu minte, cari ar permite bucuros copiilor lor aşa ceva, dar trăesc *la oraş* şi n'au grădină la casă, pot să permită mititeilor să umble desculţi oarecare timp prin vreo odaie sau prin vreo altă sală; lucrul principal este ca picioarele, faţa şi mâinile, să mai respire, să sugă aerul proaspăt, să se mişte în elementul lor.

Pentru *oamenii dela ţară* şi în genere pentru *cei mai săraci* n'avem nevoie să mai dăm nici un sfat; ei umblă mult desculţi şi nu invidiază pe locuitorii mai bogaţi ai oraşelor pentru instrumentele lor de tortură, pentru ghetele şi ciorapii cari le apasă picioarele şi le ţin strânse. Oamenii dela ţară, zăpăciţi de obişnuinţele orăşeneşti şi cărora le e ruşine să se poarte ca semenii lor, sunt destul de pedepsiţi pentru orbirea lor; cât despre cei cari n'au adoptat încă moda aceasta, apoi nici să n'o adopte. In tinereţea mea, toţi umblau desculţi la ţară: copii şi oameni mari, soţii şi mame, băeţi şi fete. Drumurile până la biserică şi până la şcoală erau lungi de câte un ceas; părinţii ne dedeau câte un codru de pâine şi câteva mere drept merinde, precum şi ciorapi şi ghete drept încălţăminte; acestea din urmă, însă, le purtam pe băt până la intrarea în biserică sau în şcoală; şi aceasta o făceam nu numai vara, ci adesea şi în anotimpuri mai reci. Abia începea să dispară zăpada de pe câmpii şi începeam să umblăm desculţi pe pământul umed, şi ne simţiam veseli, bine şi sănătoşi.

E un lucru lămurit că *oamenii dela oraşe*, şi în special cei din clasele mai superioare, nu pot să se supună acestui exerciţiu. Dacă în prejudecăţile lor au ajuns deja atât de departe, încât socotesc că n'ar putea, îmbrăcându-se, să lase măcar ca piciorul gol să se atingă de scândurile salonului, ci numai de covoare calde şi moi, ca să nu fie expuşi la reumatisme, guturaiuri, dureri de gât sau altele, nu mă mai ocup de ei. Dacă, însă, sunt mulţi din aceia cari ar fi gata să facă ceva pentru întărirea corpului, ce i-ar împiedica să facă o astfel de plimbare seara, imediat înainte de a se culca, sau dimineaţa după sculare, zece minute, un sfert de oră sau o jumătate de ceas? Aceste plimbări ar putea să se facă mai întâiu, pentru a nu se simţi începutul brusc, în ciorapi, mai târziu desculţi şi, în sfârşit în aşa chip ca, înainte de plimbare prin odaie, picioarele până deasupra de glesne, să se ţină câteva momente în apă rece.

Cu o bună împărţire, cu bună voinţă, şi cu o adevărată năzuinţă de a-şi păstra sănătatea, oricine, chiar şi cel din din clasele cele mai superioare, precum şi cel mai ocupat în slujba sa, ar putea să câştige atâta timp, încât să-şi facă el însuş această binefacere. Un preot, foarte bun cunoscut al nostru, se ducea în fiecare an pentru mai multe zile la un prieten, care avea o gră-

dină măricică. In fiecare dimineață preotul își recita breviarul plimbându-se desculț prin iarba umedă de rouă și se simțea foarte bine, ba adesea îmi lăuda foarte mult efectele excelente ale umblatului desculț.

Am putea să cităm persoane din cele mai înalte ranguri ale societății, cari n'au disprețuit un stat bun, și pe vreme potrivită au căutat să-și întărească corpul cu plimbări de acestea prin păduri sau livezi singuratice.

Unul din aceștia — al căror număr este de altfel încă relativ foarte mic — ne-a mărturisit că, pe când înainte nu era săptămână în an să nu aibă un guturaiu cât de mic, după acest exercițiu s'a văzut scăpat pentru totdeauna de acea nefericită dispoziție.

Mamelor voim să le mai adresăm în acest loc un cuvânt deosebit. Ele sunt în prima linie chemate să îngrijească de creșterea unei generații mai robuste, mai rezistente și să ajute la înlăturarea moleșirii, slăbirii, anemiei, nervozității și cum se vor mai fi numind toate aceste sugătoare și scurtătoare de viață, cari fac atâtea goluri în societatea omenească. Aceasta se întâmplă prin întărirea corpului începută cu înțelepciune din vârsta cea mai fragedă a copilului. Aer, nutriment, îmbrăcăminte, sunt trebuințe tot atât de neapărate pentru copilul de țâță, ca și pentru moșneag. Ele sunt tot odată agenții întăririi corpului. Cu cât e mai curat aerul pe care copilul îl respiră, cu atât sângele îi este mai bun.

Pentru a deprinde repede această ființă slăbuță cu aerul liber, mamele ar face bine ca, după băile calde zilnice, să cufunde pentru vreo 2—3 secunde copilul într'o apă rece, cum ar fi una încălzită de soare sau să-l spele repede cu o astfel de apă. Apa caldă singură moleșește; spălările repezi reci întăresc și asigură o desvoltare sănătoasă a corpului. Sensibilitatea care va face pe copil să plângă la început, va dispărea dela sine după aplicarea a treia sau a patra. Acestă afundare întărește pe copii de mici, împotriva răcelilor atât de dese și a urmărilor lor și scutește pe mamele cari vor să evite aceste rele, de înfășurările și îmbrobodirile în ștofe de lână și altele, cari împiedică orice pătrundere a aerului curat, și care ar trebui să înspăimânte pe orice om cugetător. Se păcătuește foarte mult, în chipul acesta, împotrva sănătății mititeilor. Corpurile li se vâră în niște adevărate cuptoare arzătoare de lână, trupșoarele gem sub greutatea legăturilor și a șalurilor, căpușoarele sunt îmbrobodite de nu mai aud, nici nu mai văd, și gâtul, care ar trebui întărit de preferință, se mai învăluie de obiceiu în legături deosebite, cari îl despart de orice atingere cu aerul. Când copilul e lăsat să fie dus la plimbare, mamă-sa îi mai examinează odată toate legăturile, ca nu cumva să rămână vreun colțișor desfăcut. Astfel fiind, poate oare să fie de mirare că difteria, crupul și alte boale seceră atâția copilași? că sunt atâți

copii slăbănogi, predispuşi la oftică şi la toate boalele, din cari multe nici nu se cunoşteau mai înainte? Nu! căci numai o fortificare din vreme a corpului îi poate apăra de toate acestea. *Mens sana in corpore sano*, zice un proverb latin, şi aceasta însemnează că, şi în privința intelectuală, desvoltarea merge paralel cu a corpului. De ar înțelege toate mamele datoria şi răspunderea ce au pentru sănătatea copiilor lor şi ar asculta din vreme sfaturile bune!

2) Un chip deosebit şi foarte eficace al umblatului desculț, este umblatul prin iarba umedă (1), fie această iarbă umezită de rouă, ploaie sau prin stropire de apă. In partea a treia se va întâlni adesea acest exercițiu de întărire şi nu putem decât să-l recomandăm cu cea mai mare căldură tinerilor şi bătrânilor, celor sănătoşi, ca şi celor bolnavi.

Cu cât iarba e mai umedă, cu atât se urmează mai mult exercițiul şi cu cât se poate repeta mai des, cu atât rezultatul va fi mai bun. De obiceiu, plimbarea prin iarbă trebue să dureze dela un sfert până la trei sferturi de ceas.

După terminarea exercițiului, se şterge repede iarba sau nisipul de pe picioare, dar fără să se usuce pielea picioarelor şi încălțămintea uscată se trage peste picioarele umede. După umblatul prin iarba umedă, urmează apoi o plimbare cu picioarele încălțate pe un drum uscat, acoperit cu nisip sau cu pietre, la început ceva mai repede, apoi din ce în ce în sens normal. Durata plimbării depinde de uscarea şi încălzirea picioarelor, şi nu trebue să treacă peste un sfert de ceas.

Sfătuim să se observe bine cuvintele „încălțăminte uscată". Nimeni să nu tragă peste picioare ciorapi umezi, după această aplicare. Urmările s'ar simți imediat la cap şi la gât. Aceasta n'ar însemna a clădi, ci a dărâma. Este bine să se atragă atenția tinerilor nesocotiți şi iuți să fie cu băgare de seamă, ca să nu-şi arunce ghetele şi ciorapii în iarba umedă, ci să le țină gata la loc uscat; pentru ca picioarele umede să poată fi readuse repede la căldura necesară. Acest exercițiu, ca şi orice umblat desculț, se poate face şi când picioarele sunt reci.

3) Un efect aproape egal cu al umblatului prin iarba umedă îl are *umblatul pe pietre umede*, care pentru mulți e mai comodă şi mai uşoară. Fiecare casă sau căsuță are undeva, în curte în bucătărie, etc. un loc pavat, mai mare sau mai mic, putându-se întrebuința pentru umblatul desculț pe pietre umede. Intr'un loc mai mare, plimbarea se face dealungul şi dealatul; în locuri mai mici, umblarea se face pe loc, adică se schimbă picioarele ca la călcarea strugurilor. Lucrul principal este ca pietrele să fie umede şi ca cineva să nu stea liniştit pe ele, ci să-şi mişte picioarele destul de iute. Udarea pietrelor se face mai bine tur-

1) Umblatul prin iarba umedă, este cu mult mai de preferat decât umblatul pe pământul uscat.

nându-se apa dintr'o cană pe un loc, care se calcă apoi aşa ca apa să se întindă. Dacă pietrele se usucă prea curând, se toarnă apă şi de două şi chiar de mai multe ori; în acest caz apa cea mai rece face cele mai bune servicii.

In cazurile în cari se întrebuinţează acest mijloc de întărire în scop de vindecare, el nu trebue să se aplice mai mult de 3—15 minute. Aceasta se va potrivi după starea în care se găseşte pacientul, adică: dacă e mai tare, sau mai slab, anemic, etc.; în deobşte 3—5 minute sunt de ajuns Ca mijloc de întărire pentru cei sănătoşi, exerciţiul poate să se prelungească fără primejdie la o jumătate de oră şi mai mult şi îl recomandăm tuturora cari voesc să înceapă o fortificare solidă. Nici cel mai slab şi mai simţitor să nu se sperie de acest exerciţiu.

Cine suferă de răceală la picioare şi e predispus pentru dureri de gât şi guturaiuri pentru urcarea sângelui la cap şi prin urmare pentru dureri de cap, să aplice des plimbarea pe pietre. Va face bine să amestece în apa pe care o toarnă pe jos şi puţin oţet.

Pentru încălţare şi mişcare se va observa aceleaşi reguli ca şi pentru umblatul prin iarbă umedă. Ca şi aceasta, plimbarea pe pietre se poate face şi cu picioarele reci, (adică neîncălzite înainte de exerciţiu).

4) Un efect mai mare decât prin exerciţiile citate mai sus, se dobândeşte cu *umblatul prin zăpada căzută de curând*. Stăruim cu tot dinadinsul ca *zăpada să fie căzută de curând*, proaspătă, care să se strivească sau să se prindă ca pulibere de picioare, şi nu zăpadă veche, îngheţată, care răceşte într'un chip prea simţitor şi nu e bună de nimic. Afară de aceasta, plimbarea nu trebue să se facă nici odată pe vânt rece, ci mai cu seamă când soarele de primăvară topeşte zăpada. Cunoaştem pe mulţi cari se plimbau cu cel mai mare succes prin astfel de zăpadă care se topia câte o jumătate de ceas, un ceas întreg, ba chiar câte un ceas şi jumătate. Numai în primele minute dela început trebue să-ţi impui oarecare silă; mai târziu nu rămâne nici urmă de neplăcere sau răceală prea mare. Durata obişnuită a acestei plimbări prin zăpadă este de 3—4 minute. Observ încă odată: nu trebue să staţi pe loc, ci să *umblaţi*.

Câte odată se întâmplă ca degetele prea delicate, desvăţate cu totul de aerul de casă, nu pot să suporte răceala zăpezii, şi se umflă, se inflamează şi dor. Nu trebue să se sperie nimeni de aceasta, căci nu este de nici o însemnătate, şi vindecarea urmează repede, dacă se înmoaie de mai multe ori degetele în apă de zăpadă sau se freacă uşor cu zăpadă.

Plimbarea prin zăpadă poate fi înlocuită, de pildă toamna, cu umblatul prin *iarba brumată*. Simţirea frigului este mai vie în acest caz de oarece corpul e prea puţin desvăţat încă de căldura de vară în această perioadă de transiţie. Chiar şi iarna plimbarea prin zăpadă poate fi înlocuită cu umblatul pe lespezi

de piatră udate cu apă de zăpadă. In ce privește încălțarea și mișcarea să se citească regulele expuse mai sus.

De obiceiu se răspunde la aceste rcomandații că ar fi niște nebunii, prostii și așa mai departe, căci ar da naștere la răceli, reumatisme, dureri de gât, guturaiuri și altele. Dar să facă cine va numi o încercare, să-și calce puțin pe inimă la început, și se va convinge în curând că, dimpotrivă, plimbarea prin zăpadă, departe de a avea toate acele desavantagii, are dimpotrivă avantagii foarte mari (1).

Sunt mulți ani de când cunoaștem pe soția unui înalt funcționar. Această mamă energică ținea mult la sistemul de a-și fortifica copii, întărindu-le corpul; nu le permitea să fie alegători în ale mâncării și băuturii, nici să se prea plângă de vremea rea, căldură, frig, etc. Indată ce începea să ningă, promitea copiilor pâine cu unt și cu miere, dacă cutezau să facă câte o plimbare desculți prin zăpadă. Așa făcu mai mulți ani dearândul; copii se întăriră, se făcură voinici și vânjosi și, toată viața lor, vor fi desigur recunoscători mamei lor pentru această creștere solidă.

Aceasta în ce pivește *umblatul prin zăpadă* a celor sănătoși; să cităm acum două cazuri cari vor arăta ce ***efect bun*** are acest exercițiu și la ***multe boale.***

O persoană suferia de mulți ani, iarna, de degerături cari se umflau, coceau și îi pricinuiau dureri mari. In primele zile de toamnă începu după sfatul nostru, să facă plimbări prin zăpadă; le repetă de mai multe ori și se vindecă cu desăvârșire de boala ce avea.

Acum, nu de mult a venit la noi o fată de 17 ani, plângându-se de dureri violente de dinți. „Dacă te-ai plimba cinci minute prin zăpada căzută de curând, — i-am răspuns, — ți-ar trece durerea imediat”. Ea ne-a urmat sfatul îndată, alergă în grădină și peste zece minute se întoarse strigând veselă că durerea-i trecuse cu desăvârșire.

Nici odată plimbarea prin zăpadă nu trebue să se facă, dacă corpul întreg nu e cald. Cei friguroși să caute întâiu prin muncă sau exercițiu să-și aducă corpul în stare de căldură normală. Persoanele cari suferă de asudarea picioarelor de crăpături la picioare, degerături sparte sau coapte, se înțelege că nu pot practica plimbarea prin zăpadă până nu vor încerca să se vindece mai întâiu în alt chip (vezi: ***Baia de picioare sau Aburul pentru picioare).***

5) *Umblatul prin apă.* — Oricât de simplu ar părea umblatul prin apă, până la pulpe, totuși, tocmai acest exercițiu folosește: a) pentru învârtoșare, căci acest exercițiu are acțiune asupra

1) Mulți doctori aprobă acest exercițiu cerând numai ca să se facă cu îngrijirea necesară. Alții fac observarea că exercițiul ar fi prea aspru; dar nu se gândesc cât de des recomandă chiar ei aplicarea ghieței, care e și mai aspră.

corpului întreg, întăreşte firea întreagă; b) are acţiune favorabilă asupra rinichilor şi asupra secreţiunii urinii, de aceea apără de multe boale ce-şi au originea în rinichi, în băşică sau în pântece; c) are o acţiune bună asupra pieptului, uşurează respiraţia şi alungă gazurile din stomac; d) are o deosebită acţiune bună asupra durerilor de cap.

Acest mijloc de întărire a corpului se poate aplica, făcând mişcare în apă rece, într'o putină de baie, etc. la început până peste glesne. Mai mult efect se dobândeşte dacă se adaugă pe rând apă până la pulpe şi, mai mult încă, dacă apa vine până la genunchi.

In ce priveşte durata, se poate începe cu un minut, apoi mai mult până la 5 şi 6 minute. Cu cât apa va fi mai rece cu atât va fi mai bine. După un astfel de exerciţiu, trebue să se facă mişcare, vara la aer liber, iarna în odaie încălzită, până la încălzirea normală a picioarelor. Iarna se poate pune zăpadă în apă. Cei slabi de constituţie pot să înceapă cu apă nu prea rece şi să treacă pe rând la apă mai rece şi, în cele din urmă, la rece de tot.

6) *Pentru întărirea în special a extremităţilor, a braţelor şi a picioarelor,* este de mare folos următorul exerciţiu: A sta în apă rece până la genunchi, nu mai mult decât un minut. După încălţare, îţi desveleşti braţele până la subsiori şi le ţii de asemenea un minut în apă rece. *Mai bine* este a se face, de se poate ambele aceste exerciţii în acelaşi timp; în acest scop poate servi o putină de baie mai mare. Exerciţiul se poate face şi în *aşa chip* ca picioarele să se pună într'un vas aşezat la pământ, iar braţele şi mâinile în alt vas sau ciubăr aşezat mai sus, pe un scaun.

După multe boale aplicăm acest exerciţiu, pentru ca să sporim circulaţia sângelui în extremităţi.

Inmuierea, numai a braţelor, face bune servicii tuturor cari sufăr de degerătură şi de mâini reci. Face bine cine îşi usucă mâinile (nu braţele) imediat după înmuiere, de oarece aerul aspru poate să pricinuiască crăpări de piele, când mâna e udă.

Acest exerciţiu pretinde ca corpul să se simtă cald normal (să nu tremure de frig). El se poate face însă şi cu picioarele reci până peste glesne, (nu peste pulpe), şi cu braţele reci până la coate.

7) Ca cel din urmă mijloc de întărire am enumărat duşurile sau *turnarea de apă peste genunchi.* Să se caute chipul aplicării sale la capitolul despre turnări. Ele sunt în deosebi folositoare picioarelor, în arterele cărora fac ca sângele să circule mai vioiu (1). Aci avem să observăm numai, că noi ordonăm du-

1) Un domn oarecare ajunsese să aibă la degetele picioarelor, în loc de unghii, o grămadă de carne moale. Duşurile de genunchi au fost deajuns ca să pună în circulaţie sângele şi să dea iar putere şi tărie unghiilor, readucându-le în starea de mai înainte.

CRISTACHE B. ANTONE
Com. Poenari Jud. Muscel

şurile de genunchi într'un chip mai puternic, când e vorba să folosească celor sănătoşi pentru întărire. Lăsăm adică să cadă raza de apă mai de sus, şi iarna răcim apa mai mult cu zăpadă, ghiaţă, etc.

Acest exerciţiu nu se poate face decât atunci când corpul e cald (când nu tremură). Picioarele pot fi reci până la glesne. Deasemenea, duşul de genunchi singur, adică fără să fie însoţit de altă aplicare, nu trebue continuat prea mult, (3—4 zile cel mult) .Cine îl foloseşte mai mult, trebue să-l schimbe cu duşuri întregi sau cu înmuierea braţelor, (vezi No·6) făcând dimineata una, şi după amiază alta din aceste aplicări.

Aceste mijloace de întărire vor ajunge. Ele se vor aplica în orice anotimp, iarna ca şi vara. Iarna se va scurta puţin aplicaţia şi se va prelungi câtva mişcarea. Inainte de a fi cineva obişnuit cu aceste exerciţii ar fi bine să nu le înceapă iarna. Mai ales oamenii anemici, friguroşi, răsfăţaţi prin îmbrăcămintea prea călduroasă, e mai bine să înceapă aceste exerciţii vara. Nu zic aceasta pentru că m'aş teme că aplicaţiile le-ar strica ceva; mă tem numai să nu se sperie cineva dela început şi să nu urmeze o cură cu desăvârşire bună.

Cei sănătoşi, ca şi cei bolnavi, pot să aplice fără teamă toate exerciţiile cu precauţiune şi urmând întocmai preceptele date. Nici odată exerciţiul însuş nu poate avea urmări rele, ci numai neprevederile împreunate cu el. Chiar şi la ofticoşi, la care boala făcuse deja progrese mari, am aplicat cu bun rezultat numerile 1, 2, 3 şi 6.

Mulţi, şi în special cei săraci, cărora li e destinat mai ales studiul nostru, nu vor avea nevoie de îndrumările mele pentru a-şi întări corpul. Meseria şi felul lor de viaţă pretind adesea zilnic, ba chiar şi pe fiecare ceas, unul sau altul din citatele mijloace de întărire, sau altele pe cari nu le-am mai enumerat. Ei nu au să invidieze pe alţii cari în aparenţă, duc o viaţă mai bună. Aceste mijloace sunt nişte închipuiri adesea cu desăvârşire nefondate.

Aceia dintre cititori, cari poate n'au auzit nici odată despre cele arătate aci, nici măcar din nume, înainte de a-şi da verdictul de condamnare, să facă numai o încercare cât de mică. Dacă va eşi în favoarea noastră, ne vom bucura, nu pentru noi, ci pentru importanţa cauzei. Multe furtuni dau în viaţă peste sănătatea oamenilor. Bine de cei cari îşi vor fi întărit bine şi adânc rădăcinile sănătăţii lor.

APLICAȚIUNI DE APĂ

Aplicațiunile de apă, pe cari noi le folosim, se împart în chipul următor:

a) Comprese; b) Băi; c) Aburi; d) Turnări (dușuri); e) Spălături; f) Infășurări și g) Apa ca băutură.

A) Compresele

Deoarece următoarele aplicări sunt cunoscute în popor sub numele de „comprese", păstrez și eu această numire cu plăcere, chiar cu riscul de a nu se potrivi tocmai bine. Compresele se împart în:

1. *Comprese superioare (aplicate deasupra).*

O bucată de pânză mai mare și aspră (pânză de saci e foarte potrivită pentru acest scop), se îndoaie de 3, 4, 6, 8, 10

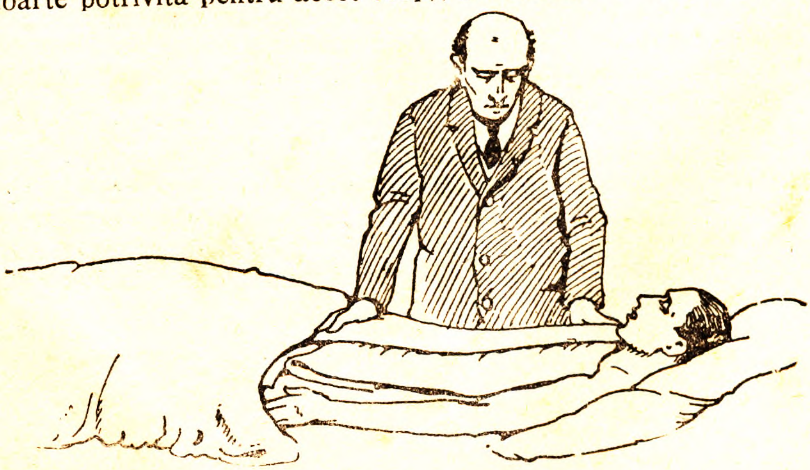


Fig. 1.

ori, în direcția lungimii, până când ajunge atât de largă și de lungă, încât să acopere, dela gât în jos, pieptul și pântecele întreg. La dreapta și la stânga corpului să se lase, de fiecare parte, să atârne în jos câte o bucățică. Pânza astfel pregătită, se înmoaie în apă rece (iarna se poate întrebuința apă caldă), apoi se stoarce bine și se acopere cu ea, în chipul descris mai sus, pacientul, care zace în pat. Deasupra se așează o plapumă de lână sau o pânză uscată, împăturită de 2—3 ori, și care are scopul de a nu lăsa să pătrundă aerul la compresa umedă apoi, peste toate acestea, o pilotă (plapumă de fulgi). In jurul gâtului mai punem de obiceiu o bucată de pânză sau de lână, care să împiedice cu desăvârșire aerul de a pătrunde la compresă. Trebue să se acopere pacientul cu băgare de seamă, căci se pot prea ușor produce răceli.

Compresa rămâne așezată dela 3 sferturi de ceas până la un ceas. Dacă aplicarea se cere să fie repetată, căci ea trebue să opereze prin răceală, atunci compresa încălzită trebue reînoită, adică trebue înmuiată din nou.

Indată ce timpul prescris a trecut, se depărtează pânza umedă, pacientul se îmbracă și face mișcări, sau mai rămâne câtva timp în pat.

Aplicarea compresei superioare are efect mai ales asupra *gazurilor stătute* din stomac și pântece, pe cari le alungă.

Această aplicare, ca și cea următoare, pretinde ca corpul să fie cald.

2. *Comprese inferioare (aplicate dedesubt).*

Tot ca și compresa superioară este și cea inferioară care, dacă ambele aplicări trebuesc să se facă pe rând, trebue făcută mai întâiu. In această privință este de notat:

Deoarece și compresa inferioară se face în pat, pentru a evita umezirea saltelei, se așează peste cearceaf o altă pânză de in, și peste aceasta, o cergă.

Tot o pânză îndoită de mai multe ori (3—4 ori), înmuiată și stoarsă bine, se întinde în lungime deasupra cergii, așa ca să acopere pe pacient dela cel dintâiu până la cel din urmă inel al șirii spinării (întreaga spinare). Pacientul se așează deasupra cu spatele și se acoperă bine cu o pilotă și o cergă, ca să nu pătrundă aer de loc. Compresa de dedesubt are să se folosească tot trei sferturi de ceas, și, în caz de prelungire, să se reînoiască, având să opereze ca și compresa de deasupra, numai prin răceală. Regulele de observat după aplicare sunt tot cele de mai sus.

Compresele de dedesubt sunt foarte bune pentru întărirea șirii spinării, în contra durerilor de spate și de mijloc (junghiu). Cunoaștem multe cazuri, în cari durerea de mijloc (lumbago)

a fost vindecată cu desăvârşire după aplicarea a două comprese într'o singură zi.

In cazuri de *stagnare a sângelui* şi în *fierbinteala frigurilor*, compresele de dedesubt au un efect foarte bun.

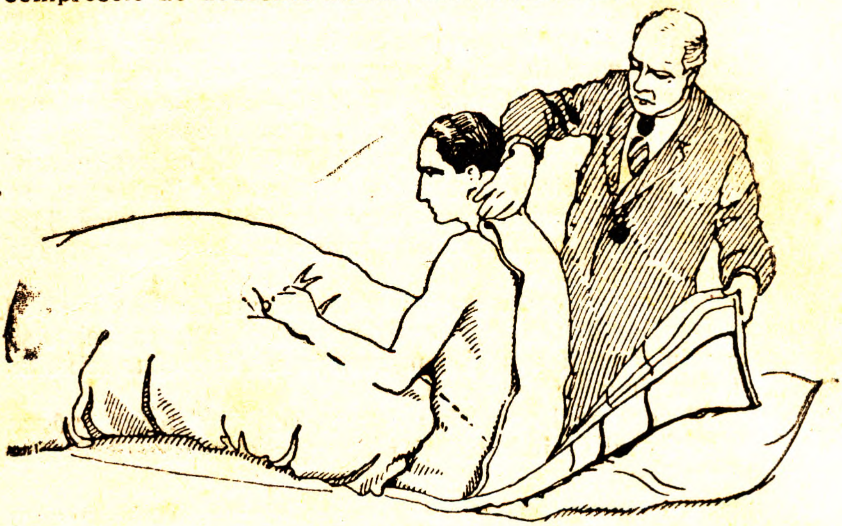


Fig. 2.

In ce cazuri anume trebuesc să se aplice şi de câte ori trebuesc să se repete, se va arăta în special la diferitele cazuri de boală.

3. *Comprese deasupra şi dedesupt în acelaş timp.*

După cum se pot face una după alta, tot astfel aceste două feluri de comprese se pot aplica şi în acelaş timp.

Se prepară compresa de dedesubt astfel cum s'a explicat la No. 2, iar cea de deasupra se aşează lângă pat. Pacientul se desbracă şi se aşează pe compresa de jos, apoi îşi aplică pe cea de deasupra, care stă gata alături. Acoperirea cu pătura de lână şi cu pilota se face iar aşa, încât din nici o parte să nu poată pătrunde aerul la comprese. De mare importanţă este, la această aplicaţiune dublă, ca pătura de lână, care se aşează sub compresa de dedesubt, să fie destul de largă ca să se poată acoperi cu ea şi compresa de deasupra aşa ca bolnavul să fie ca şi înfăşat.

Această aplicaţiune trebue să ţină cel puţin trei sferturi de ceas şi cel mult un ceas.

Ea face servicii excelente în contra *căldurilor mari, a gazelor congestiunilor, ipohondriei* şi altor boale.

4. *Comprese pe pântece*

Pacientul stă culcat în pat. O pânză de in, împăturită de

4—6 ori, se înmoaie în apă, se stoarce de tot (așa ca să nu mai picure), se pune pe pântece și se acoperă cu îngrijire cu o pătură de lână și cu pilota. Aplicațiunea aceasta poate să dureze trei sferturi de ceas până la două ore; compresa trebue schimbată după ora întâiu, adică muiată din nou.

Această compresă face servicii bune în contra *durerii de stomac, a crampelor,* și când e vorba *să se atragă sângele dela piept și dela inimă.*

Adesea se folosește în locul apei, pentru înmuierea pânzei, oțetul; asemenea, după cum se arată în special în partea a treia se mai folosește, în acest scop, și *infuziunea (ceaiul de floare de fân).*

Pentru a se economisi oțetul, compresele se pot face în așa chip, că se înmoaie mai întâiu o pânză îndoită în două, în jumătate apă și jumătate oțet, și se așează pe corpul gol, iar deasupra se întinde o altă pânză, îndoită de 2—4 ori și înmuiată numai în apă. Acoperirea se face ca mai sus. Adesea ni s'a pus întrebarea: Ce principii avem în ce privește *compresele de ghiață, lăsarea de sânge,* etc.? Ne vom explica aci pe scurt:

Cel care întinde mâna unui dușman spre împăcare, cu fruntea încruntată, mai cu greu își va ajunge scopul decât unul care îl întâmpină cu fața veselă și cu inima vioaie. Această comparație ne vine în minte când e vorba de aplicarea ghieții sau a apei. Totdeauna am socotit compresele de ghiață, mai ales peste părțile cele mai delicate ale corpului, (cap, ochi, urechi, etc.) printre mijloacele cele mai aspre și mai brutale. Ele nu merg mână în mână cu natura, ajutând pentru ca ea să înceapă a lucra iarăși singură; ele îi smulg ceva cu sila, și aceasta își răsbună. Pungi de ghiață, comprese de ghiață și cum se mai numesc, în practica noastră sunt necunoscute și așa vor rămâne în totdeauna. Să-și închipuiască numai cineva ciocnirile colosale dintre căldura arzătoare din lăuntrul corpului și muntele de ghiață de deasupra, iar între ele mădularul cel suferind, organul de carne plăpândă și de sânge, muncit de amândouă. Rezultatele acestor fel de munci le-am așteptat totdeauna cu mare temere, și temerea noastră, în cele mai multe cazuri, a fost justificată.

Cunoaștem pe un domn care, un an întreg, a avut să poarte fără întrerupere, ziua și noaptea, comprese de ghiață pe un picior. Ei bine, a trebuit să se întâmple o adevărată minune ca această mulțime de ghiață să nu absoarbă întreaga căldură, nu numai pe cea produsă de boală, ci și căldura naturală indispensabilă. Dar de vindecarea piciorului, nici vorbă!

Ne poate răspunde cineva că în multe cazuri a folosit într'adevăr. Se poate că răul n'a putut rezista atâtor mijloace forțate: dar urmările? Sunt nenumărați aceia cari au venit la noi cu pierderea parțială a feței, cu surditate în grad mai mare sau mai mic, cu reumatisme dintre cele mai felurite și în special

cu reumatisme de cap și alte multe sensibilități prea mari ale capului. De unde proveniau toate acestea? Răspunsurile erau mai în totdeauna: „Atunci, și atunci,mi s'au aplicat comprese de ghiață; sufer de ani de zile..." Negreșit că cei mai mulți vor suferi toată viața lor. O mai repetăm încă odată: Ne pronunțăm absolut împotriva oricărei comprese de ghiață și afirmăm, dimpotrivă, că apa, aplicată potrivit, este în stare să potolească și să neutralizeze și cea mai mare căldură, fie aceasta în oricare parte sau organ al corpului.Dacă un incendiu nu mai poate să fie stins cu apă, atunci desigur nu va fi stins nici cu bucăți de ghiață. Aceasta poate s'o înteleagă ori cine.

Am zis că apa, aplicată ***potrivit,*** aduce folos. Prin aceasta firește că nu înțelegem ca la o aprindere, de exemplu la cap sau în cap, să se pună, ca ghiața mai înainte, cât se poate de multe comprese, și așa mai departe. O sută de bucăți de ghiață sau de comprese nu vor opri năvălirea sângelui spre locul inflamat ceeace sporește fierbinteala. Trebue să conducem sângele în altă parte, să-l resfirăm, cu alte cuvinte; afară de aplicațiunile dela locul suferind, trebue să facem și altele asupra corpului întreg. Pe acest dușman la cap sau în cap, de pildă, îl vom ataca mai întâiu la picioarele pacientului, și vom purcede apoi pe rând împotriva corpului întreg.

De altfel ghiața ne face și nouă servicii excelente la cura noastră de apă, prin întrebuințarea directă. Ea răcește vara apa când începe să devină prea caldă.

Ce opinie avem despre ***lăsarea de sânge, lipitori*** și alte scoateri de sânge, de orice fel?

Acum 50, 40 și chiar 30 de ani, rar se găsia o femee care să nu-și fi lăsat sânge de 2, 3 și 4 ori pe an; se însemnau dela începutul anului în calendar, cu multă strictețe, zilele alese pentru această operație. Medicii dela țară și dela oraș, bărbierii, chirurgii își numiau meseria o adevărată „măcelărie"; chiar și instituțiile, mânăstirile, își aveau timpul de lăsare a sângelui și dieta prescrisă cu multă strictață, înainte de toate. Iși doriau noroc cu toții înainte și se felicitau după reușita sângeroasei operații. Aceasta se vede că de multe ori nu era ceva ușor. Un preot de pe vremurile acelea a socotit că, în decurs de 32 ani și-a lăsat sânge în fiecare an de 4 ori, și la fiecare operație a pierdut 8 uncii din sânge. Suma face 8x4x32=1024 de uncii de sânge!

Afară de lăsarea de sânge, se mai obișnuiau lipitori, ventuze, etc. ; erau procedeuri pentru tineri și bătrâni, pentru bogați și săraci, pentru bărbați și femei.

Și cum se schimbă vremurile. Aceste operații se credeau multă vreme ceva necesar, singurul și absolutul trebuincios pentru ca să fie și să rămână cineva sănătos. Și acum ce idei domnesc în această privință? Zâmbim la această rătăcire a bătrânilor și râdem de ideia greșită că poate fi un om care să

aibă prea mult sânge. Acum vre-o doi ani un medic din străinătate, care se ocupă şi cu literatura şi care urmează o direcţie ştiinţifică nouă, ne spunea că el în viaţa lui nu văzuse lipitori. Mulţi medici atribuesc anemia timpului nostru, relei deprinderi şi abuzului de lăsare de sânge. Poate să aibă dreptate; dar aceasta nu e singura cauză.

Să venim însă la fapt. Convingerea noastră e următoarea. In corpul omenesc toate sunt într'o armonie atât de minunată, partea faţă de parte şi fiecare parte faţă de tot, încât, întregul corp poate fi numit o singură capo d'operă, a cărui idee n'a putut să răsară decât din spiritul creator al lui Dumnezeu şi a cărui realizare n'a fost cu putinţă decât prin forţa creatoare a aceluiaş Dumnezeu. Aceeaşi ordine, aceeaşi măsură, aceeaşi armonie există între primirea şi consumarea materiilor necesare susţinerii corpului, dacă omul cuminte şi liber conlucrează prin dreapta folosinţă a celor ce-i sunt date, după voinţa lui Dumnezeu, şi nu răstoarnă ordinea, şi nu strică armonia prin a abuza de ele.

Deoarece lucrurile stau astfel, nu putem să ne închipuim cum s'ar putea ca cel mai important din toate procesele corpului omnesc: formarea sângelui, să se facă în chip neregulat şi exagerat.

Fiecare copil, aşa ne explicăm noi lucrurile, primeşte de la mama sa, odată cu viaţa, drept moştenire, şi o cantiate, o porţiune, de substanţă formătoare de sânge, orice nume i s'ar da, aşa zicând esenţa, fără de care orice formare de sânge ar fi cu neputinţă. Dacă această esenţă se sfârşeşte, încetează şi formarea de sânge, şi, cu dânsa şi viaţa propriu zisă. A se stinge de-a'n picioarele, a se usca de viu, nu se mai poate numi „a trăi". Prin orice pierdere de sânge dar, fie prin cădere, fie prin rănire, fie prin lăsare de sânge de bună-voie, prin lipitori, etc, se pierde o parte din această substanţă formătoare de sânge, din această esenţă de viaţă şi cu atât omul are mai puţin de trăit. Orice pierdere de sânge însemnează o scurtare a vieţii, căci viaţa e în sânge.

Se obiectează că nimic nu se formează mai repede ca sângele. A pierde sânge şi a dobândi sânge, e aproape unul şi acelaş lucru.

Recunoaştem şi noi că formarea sângelui se operează minunat de repede. Dar să ni se permită următorul argument, adus din experienţă, care va interesa mai ales pe cititorii noştri ţărani şi pe care ei îl vor confirma desigur. Cine vrea să îngraşe repede o vită, îi lasă o parte mare de sânge şi apoi o nutreşte bine. In foarte scurtă vreme va curge în belşug sânge nou şi frumos. Vita e bine şi se îngraşă. După 3—4 săptămâni i se mai lasă odată sânge si se nutreşte iar bine, dându-i-se şi băuturi multe şi tari. Vita e tot bine şi, la tăiere, chiar şi una bătrână va avea sânge tot atât de mult şi de frumos ca

şi una tânără. Dar să examinăm mai de aproape acest sânge! Sângele format în chip artificial nu mai este decât un lichid apos, fără sucuri dătătoare de viaţă. Vita n'are nici putere de muncă, nici putere de viaţă, şi dacă nu este tăiată o loveşte dropica.

Oare la om să se întâmple altfel? Un om care a trecut peste 60 de ani şi are oarecare experienţă şi studii asupra vieţii omeneşti, ştie cum tocmai lăsarea de sânge fără măsură, a părinţilor, a avut influenţă asupra talentelor, capacităţii şi puterii de viaţă a urmaşilor. Domnul despre care am vorbit la începutul acestui capitol, care a trebuit să-şi lase atâtea uncii de sânge, a murit în floarea vârstei bărbăteşti, de dropică. Şi dacă o femee, acestea sunt fapte, şi-a lăsat sânge de 300 de ori, alta de 100 ori, şi prin aceasta au devenit nespus de slabe şi bolnave, generaţia următoare nu trebuie oare neapărat să fie slăbănoagă şi bolnăvicioasă, predispusă la crampe şi la alte boale ?

Mărturisim bucuros că pot să fie cazuri, cari însă formează întotdeauna excepţie, în cari, nefiind alte mijloace prompte la îndemână, *lăsarea de sânge înlătură o primejdie momentană*.

De altfel, însă, întrebăm pe oricare nepărtinitor cu mintea întreagă: Ce e mai bine? să-şi lase cineva firul vieţii ciuntit bucată cu bucată, sau să distribue sângele în corp prin aplicări potrivite de apă în aşa chip încât chiar şi cel mai sângeros să n'aibă prea mult sânge? Aici e locul să spunem de repetite ori, în ce chip şi prin ce aplicări poate să se întâmple această repartizare.

De obicei se spune că atunci *când cineva e ameninţat de un atac de apoplexie,* lăsarea de sânge este singurul mijloc de scăpare. Imi aduc însă aminte de un caz în care, după un atac de apoplexie, primul medic a lăsat sânge într'adevăr, în toată graba, iar al doilea medic a declarat hotărât că bolnavul trebuia să moară tocmai din cauza acelei lăsări de sânge, ceea ce s'a şi întâmplat. Nu prea mult sânge în corp pricinueşte, de obiceiu, atacurile de apoplexie, cum cred oamenii greşit, ci tocmai prea puţinul sânge (anemia)! „A murit de apoplexie" însemnează de obiceiu că cu sângele i s'a sfârşit şi viaţa. Untdelemnul a încetat de a curge şi de a fecunda şi de aceea s'a stins cu desăvârşire fitilul arzător.

In partea a treia se va citi de ce folos poate să fie apa tocmai după apoplexie. Aci mai observ numai că tocmai predecesorul meu în parohie a fost lovit de trei ori de apoplexie şi condamnat de medic, după al treilea atac. Dar apa nu numai că l-a mântuit pentru moment ci l-a păstrat câţiva ani comunei sale

B) Băile

1. Băile de picioare

Băile de picioare pot să fie reci sau calde.

Iată ce spune Kneipp în cartea sa cea mai nouă „Testamentul meu":

In ceeace priveşte durata băiei calde de picioare ea era de obicei ca de un sfert de ceas şi niciodată mai prelungită. Medicii pe cari îi cunoşteam şi cari recomandau asemenea băi de picioare le fixau de obicei la 14 minute. Eu asemenea am recomandat adeseori baia caldă, şi rămân la 14 minute, fiindcă m'am convins că acest timp e cel mai potrivit şi mai priincios. Dar când am încercat mai mult cu băi reci decât cu băi calde, am găsit că durata unei asemenea băi trebuie dirijată după constituţia corporală şi după starea individului respectiv, şi că deci nu se poate stabili o regulă fixă, dar că de ordinar o durată de două până la patru minute e foarte îndeajuns. Numai acela care face baia, poate să judece însuş în această privinţă. Când picioarele intră în apă rece, răceala pătrunde într'însele ca tăişul unui cuţit; după câteva minute răceala cea mare se mai domoleşte puţin şi atunci picioarele se încălzesc aşa, încât baia de picioare nu ţi se mai pare rece, ci foarte plăcută. Dar nu trece mult şi răceala dela picioare începe din nou, şi se urcă din nou la acelaş grad, ca mai înainte. Răceala aceasta încă slăbeşte iarăşi, şi se iveşte din nou o căldură plăcută, dar nu mai este aşa de forte ca după răceala dintâiu. Astfel se produce o reacţiune după alta.

Acum se naşte întrebarea: Când să termine cineva baia rece de picioare? Răspunsul este: Indată ce răceala dela picioare slăbeşte şi picioarele par calde să isprăveşti baia: aşa dar, la cea dintâiu reacţiune, când după răceală s'a ivit căldura.

1. *Băile reci de picioare se fac stând în apă rece până la pulpe sau peste ele, în decurs de 1—3 minute.*

In cazuri de boale, băile reci de picioare au mai ales scopul de a conduce sângele în jos, dela cap şi dela piept; dar ele se întrebuinţează în genere numai în combinaţie cu alte aplicaţii şi uneori în cazuri în cari pacientul, din diferite cauze, nu poate suporta băi întregi sau jumătate. Băile reci de picioare au scopul de a înviora şi de a întări şi se recomandă mai ales oamenilor dela ţară, vara, când după zile de muncă obositoare, noaptea, nu pot să doarmă. Aceste băi taie oboseala şi produc linişte şi somn.

2. *Băile calde de picioare se fac în diferite chipuri:*

a) In apă caldă de 25—26 grade R. se pune *o mână plină de sare* şi de două ori atâta *cenuşe de lemn.* După ce se amestecă

bine, se face baia de picioare, care trebuie să ţină 12—14 minute [1]).

Câteodată — dar numai în urma unei ordonanţe speciale — se face o astfel de baie cu o temperatură până la 30 de grade, dar totdeauna trebuie să urmeze după aceasta o baie rece de picioare, care să ţină 30 de secunde [2]).

Băile de picioare fac servicii excelente pretutindeni unde nu se pot folosi mijloace aspre şi reci, din pricină de stare de slăbiciune, de boală, de lipsă de căldură a corpului, etc., deoarece reacţiunea e prea mică, sau nu se face de loc, apa rece desvoltând prea puţină căldură, din cauza lipsei de sânge.

Băile de picioare sunt mai ales pentru *persoane slabe, anemice, nervoase, foarte tinere* sau *foarte bătrâne*, în special pentru *femei*, şi au efect în contra *turburărilor de circulaţie, congestiunilor, durerilor de cap* şi *de gât, crampelor, (cârcei)* etc.

Ele atrag sângele spre picioare şi au un efect calmant.

Nu recomand aceste băi celor ce sufăr de asudarea picioarelor.

Ţaranii din Germania au cunoştinţă despre aceste băi calde de picioare şi despre efectele lor, după cum dovedeşte deasa lor aplicare.

b) O baie fortificatoare de picioare este *baia de flori de fân.* Se opăreşte o grămăjoară mică (3—5 pumni) de flori de fân [3]) cu apă fierbinte, se acoperă vasul şi se lasă această amestecătură până când scade la temperatura de 25-26 grade R. Este cu desăvârşire indiferent dacă florile de fân rămân şi ele în baie, sau dacă, după depărtarea lor, se foloseşte numai infuziunea. De obiceiu, pentru simplitate şi economie de timp se lasă toate la un loc.

Aceste băi de picioare au un efect *dizolvant, secretoriu* şi *întăritor* şi fac servicii *picioarelor bolnave, la asudări de picioare*, la *răni deschise* la *strivituri de tot felul* (prin cădere, lovire, etc.) *la podagră, incarnaţie, putrezime între degete, răniri* şi *rosături* de ghete strâmte etc. In genere se poate spune că *aceste băi de picioare sunt excelente pentru toate acele picioare, ale căror sucuri sunt mai mult bolnave şi predispuse spre putrezime, decât rumene şi sănătoase.*

Un domn suferia grozav de podagră. Ţipa de dureri. O astfel de baie de picioare, urmată de înfăşurarea picioarelor în cârpe înmuiate în infuziune, îi potoli durerile teribile ce avea după o jumătate de oră.

1) După scrierile cele mai noui ale lui Kneipp, această durată este fixată la 14 minute. In baie se mai poate pune, în loc de sare şi cenuşe, flori de fân, paie de ovăz, etc.

2) Tot după ultimele scrieri ale lui Kneipp, această din urmă baie trebuie să urmeze numai *câteva* secunde.

3) Prin flori de fân se înţeleg nu numai florile, ci şi foile, sămânţa etc., ce cade din fân, ba chiar şi fânul însuş şi otrava.

c) Mare asemănare cu baia de flori de fân are ***baia de picioare cu paie de ovăz.***

Se fierb într'o căldare paie de ovăz, ca vre-o jumătate de oră, și infuzia se folosește pentru o baie de picioare de 25—26 grade R, care să dureze 20—30 de minute.

După experiențele mele, aceste băi de picioare sunt *neîntrecute,* când e vorba de ***dizolvarea oarecăror asperități,*** la picioare. Ele dizolvă ***bătăturile ,incarnația unghiilor, nodurile*** cari se formează din cauza podagrei, a reumatismelor, putrezirea unghiilor, nodurilor, etc. Chiar și ***răni deschise, purulente,*** precum și degete rănite de sudori prea acre, pot să fie tratate cu această baie de picioare.

Un domn își tăiase bătăturile. Degetele i se inflamară; o bubă rea făcea să se bănuiască o otrăvire a sângelui. Câte trei băi de picioare de paie de ovăz pe zi și înfășurări până peste glesne, înmuiate într'o asemenea infuzie vindecară piciorul în patru zile.

Un bolnav era amenințat să-i putrezească toate degetele dela un picior. Niște pete vinete închise făceau iar să se ivească temerea unei otrăviri a sângelui. Băile de picioare și înfășurările îl puseră în scurtă vreme iar în picioare.

In multe cazuri prescriu la amintitele băi de picioare (să se citească despre Baia caldă complectă), ca și la băile complecte, schimbarea de trei ori. Incheierea se face și aci, ca și acolo, cu baia rece. Dar o excepție constantă formează baia de picioare caldă de 25—26 gr. (amintită mai sus sub litera a), la care se adaugă cenușe și sare. Aceasta are scopul de a trage mai tare sângele de sus în jos, și a-l resfira aci. Acela care, după o astfel de baie, ar face dar să urmeze una rece, ca de încheiere, ar mâna sângele adus în picioare, iarăși îndărăt, de jos în sus, și prin urmare n'ar mai curge în cantitate atât de considerabilă în picioare, cum a fost atras prin apa caldă cu cenușe și sare. Cel dintâiu efect dorit ar fi neutralizat în acest chip, cel puțin în parte și scopul nu s'ar ajunge. Va să zică, după baia de picioare caldă, cu adaos de sare și cenușă, nu trebuie să urmeze niciodată una rece.

d) Mai amintim aci un fel deosebit de băi de picioare care e mai mult de natură solidă, decât lichidă. Cine are posibilitatea de a le folosi, să nu le disprețuiască nici decum! Eu le-am folosit adesea, foarte adesea, cu cel mai bun succes.

Să se pună într'un vas (ciubăr) tescovină de malț (orz cu care s'a făcut bere) încă caldă. Picioarele se cufundă ușor înăuntru și se simt în curând bine în căldura binefăcătoare. Baia poate să dureze dela 15 până la 30 de minute. Și mai mare efect are tescovina de struguri. Baia de tescovină este foarte bine cunoscută de țărani, prin ținuturile în cari sunt vii.

Cine suferă de reumatism, podagră sau alte boale de acestea, va simți mai mult efectul vindecător al acestor băi.

O observare generală pentru toate băile de picioare, e cea următoare: Persoanele cari sufăr de cârcei să nu facă băi mai sus de începutul pulpelor, nici mai calde de 25 de grade.

Băi de picioare cu apă caldă simplă, fără nici un amestec, nici nu fac şi nici nu prescriu vreodată.

2. *Băile de jumătate (semi-băi).*

In genere, prin băi de jumătate (semi-băi), înţeleg acele băi în cari corpul intră cel mult până la mijlocul pântecelui, cam până în regiunea stomacului, dar mai adesea sub acest punct. Imi trebuia să am o baie de mijloc, între cele complecte, cari îmi ofeŕiau prea mult, şi pentru cele de picioare cari îmi oferiau prea puţin; pentru aceste băi am ales numele de băi de jumătate.

Această aplicaţiune se face în trei feluri:

1. A sta în apă, aşa ca ea să ajungă până peste pulpe sau la genunchi;

2. A sta în genunchi în apă, aşa ca şi coapsele să fie acoperite ;

3. A şedea în apă.

Numai al treilea fel merită cu dreptate numele unei adevărate băi de jumătate; aci apa ajunge până la jumătatea pântecelui, până în regiunea buricului.

Toate aceste trei aplicări, cari nu se fac niciodată de cât cu apă rece, se numără mai întâiu printre mijloacele de întărire a corpului. Ele se fac deci de către cei sănătoşi, cari nu sunt încă tari; de către cei slabi, cari voiesc să se întărească şi de către reconvalescenţii cari voiesc să devină cu desăvârşire sănătoşi şi robuşti. In cazuri de boală folosirea lor trebuie să fie prescrisă anume: altfel nu e bine să se facă încercări cu ele, căci s'ar putea să nu fie spre folos.

Ori în ce fel s'ar întrebuinţa, fie pentru bolnavi, fie pentru sănătoşi, această aplicare nu trebuie să fie decât o aplicare parţială, adică: ea nu foloseşte decât împreună cu altele, iar durata aplicării nu trebue să treacă peste jumătate, până la trei minute [1].

Numerele 1 şi 2, adică a sta şi a îngenunchia în apă, le-am aplicat, şi totdeauna cu cel mai bun succes la persoanele cari, din cauzele cele mai diferite, îşi pierduseră cu desăvârşire puterile chiar la începutul curei de apă. Nu vreau să numesc aceste cauze, ci numai să amintesc că sunt mulţi cari, la început, nu pot suporta apăsarea apei la băile complecte, fără urmările cele mai neplăcute. Să nu se treacă peste acest punct cu strâmbături din nas sau cu râs, etc. Aşi fi gata să aduc, nu câteva, ci sute de exemple hotărâtoare şi vii din diferitele cla-

1) După ultimele scrieri ale autorului, durata aceasta este de 2-6 secunde

se şi stări sociale. Tocmai astfel de bolnavi, (prea slabi şi anemici), m'au adus la ideea acestor două aplicaţii; starea lor pretindea această cură de apă discretă, moderată şi delicată, câte odată în decurs de săptămâni întregi, până când, întăriţi mai mult, pot să şi suporte mai mult.

Al doilea exerciţiu de întărire a corpului ce se foloseşte de obicei, dimpreună cu cele două numere de mai sus, e cufundarea braţelor în apă până la subsiori (vezi „Mijloacele de învârtoşare ale corpului"). Pe lângă întărirea firii, mai prescriu o aplicare întreagă, (constând din două părţi), în special în contra picioarelor reci.

No. 3, adevărata baie de jumătate, este foarte de remarcat; o recomand cu stăruinţă tuturor celor sănătoşi. Slăbiciunile şi boalele de pântece,— şi numărul lor e foarte mare, iar cauza în fond numai una: lipsa de fortificare, moleşirea se înăbuşesc în germene, iar dacă s'au instalat deja în corp, se înlătură.

Aceste băi de jumătate fortifică pântecele, susţin şi sporesc puterea. Mii şi mii de oameni poartă legături peste pântece, una sau mai multe. Fac bine aceştia? Adesea mai rău, căci legăturile acestea stabilesc, aşa zicând şi mai bine moleşirea şi boala în sărmanul corp. Să se încerce odată, încet dar hotărât, baia de jumătate recomandată de noi! In scurtă vreme se vor împuţina plângerile de trânji, colici de vânturi, ipohondrie, isterie, etc, boale cari bântuiesc atât de mult şi smintesc şi minţile.

Pe cei sănătoşi îi sfătuiesc ca dimineaţa, când se scoală, să-şi spele partea superioară a corpului, iar după amiază sau seara, să facă baia noastră de jumătate. Dacă n'au timp să se spele dimineaţa, atunci pot să săvârşească această spălare a corpului superior (pieptul şi spatele) şi în baia de jumătate.

Cât despre întrebuinţarea uneia sau a celeilalte din aceste trei aplicări ale noastre, în cazuri de boală, voiu lăsa să vorbească exemplele:

Un tânăr fusese slăbit de tifos în aşa chip, încât era incapabil de orice muncă. In curs de mai mult timp a îngenunchiat în apă, la fiecare a 2-a sau a 3-a zi, câte un minut; mai târziu 2-3 minute. Din săptămână în săptămână se întremă şi deveni robust ca şi mai înainte.

Cineva suferia de congestiuni violente, cari îşi aveau originea în pântece (aceasta se întâmplă foarte des). Intr'o zi îşi spăla cu putere partea superioară a corpului, iar în alta îngenuchiă în apă. Astfel continuă şi după câtva timp se însănătoşi.

Durerile de stomac, cari provin din balonări, din vânturi oprite sau stătute, se vindecă tot aşa.

Alungarea gazelor, cari, după boale, pot fi supărările cele mai chinuitoare, este un specific, adică o acţiune cu totul specială a băilor noastre de jumătate.

3. *Băi de şezut.*

Băile de şezut se fac reci şi calde.

1. Baia de şezut rece se face în chipul următor:

Putina pregătită anume pentru băile de şezut (fig. 3), sau în lipsa acesteia, un vas larg dar cu bordurile nu prea înalte, fie de lemn, fie de tinichea sau zinc (fig. 4), se umple cu apă

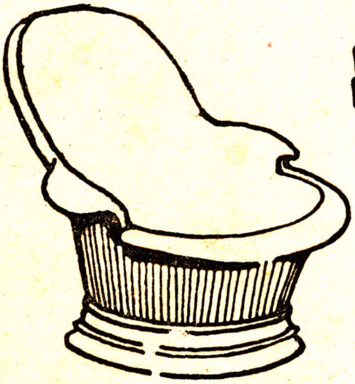


Fig. 3.

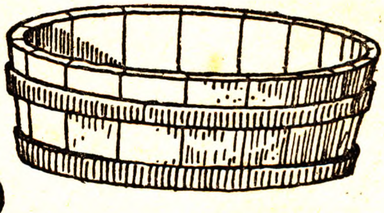


Fig. 4.

rece pe sfert sau până la a cincia parte. In această putină se aşează omul desbrăcat, ca pe un scaun, în aşa chip ca jumătate din pântece, până la regiunea rărunchilor şi partea de sus a soldurilor, să fie în apă. Cealaltă jumătate a coapselor şi a picioarelor stau afară din apă (fig. 5) Cine are oarecare practică, n'are nevoie să se desbrace de tot.

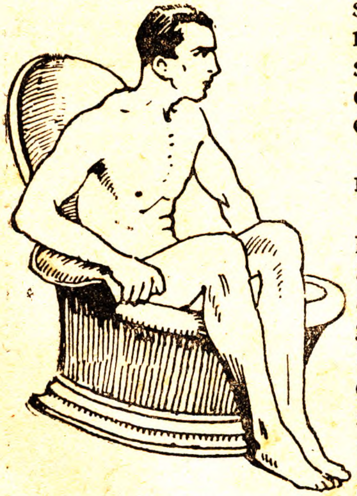


Fig. 5.

Durata unei băi este dela o jumătate minut, până la trei minute.

Aceste ***băi reci de şezut sunt,*** dimpreună cu ***băile de jumătate, cele mai însemnate şi mai eficace aplicări, în special pentru pântece.*** Ele sunt alungătoare de gaze, activează digestiunea prea slabă şi eşirea, regulează circulaţia, întăresc şi de aceea ele nu se pot recomanda îndestul de mult în contra anemiei, scorbutului şi altor stări analoage, precum şi la suferinţele de pântece de natura cea mai delicată. Nimeni n'are să se teamă de această aplicaţie, nu din cale afară de rece, şi care nu durează decât 1—2 minute. Aplicată bine şi după regulă, ea nu poate să strice niciodată.

Pentru a evita răcelile, pentru a deveni tare și nesimțitor față de schimbările de temperatură, cari adesea pricinuesc atâtea rele, să se facă baia mai ales *noaptea din pat*. Te deștepți la un oarecare ceas din noapte, faci repede baia de șezut, (nu mai ai nevoie să te desbraci și imediat, fără a te șterge, te urci iar în pat.

Dar nu este bine ca baia aceasta să se repete prea des una după alta, deoarece, prin aceasta se conduce sângele prea mult în părțile șezutului și poate să strice celor ce sufăr de trânji; ee 2—3 ori pe săptămână, însă nu strică.

Cel care n'are somn liniștit, de cum se culcă, cel care se deșteaptă noaptea și nu poate adormi iar, în general, cine suferă de insomnie, să întrebuințeze baia rece de șezut. Băile acestea, de 1—2 minute înlătură iritația și procură o odihnă plăcută.

Un pacient nu putea să doarmă, de mai multă vreme, de cât 1—2 ceasuri pe noapte și, făcându-și fel de fel de gânduri, se irită din ce în ce și somnul fugea de dânsul tot mai mult. Aceste băi l-au vindecat.

Cine se deșteaptă dimineața cu capul amețit, sau se scoală mai obosit decât la culcare, va face bine să aplice băile acestea.

Recomandăm încă odată cu insistență și tuturor celor sănătoși, aceste băi.

2. Baia de șezut caldă n'o pregătesc niciodată numai cu apă caldă. La mine ea este totdeauna sau:

a) o baie de șezut cu planta numită coada calului;

b) o baie de șezut cu paie de ovăz sau

c) o baie de șezut cu flori de fân.

Pregătirea acestor trei băi se face în unul și acelaș chip. Se toarnă apa fierbinte peste ierburile arătate mai sus și se lasă să fiarbă câtva timp la foc. Apoi se ia vasul dela căldură, se lasă infuzia să se răcească până când ajunge la temperatura de baie, de la 24 până la 26, arareori până la 30 grade, și se varsă atât infuzia, cât și ierburile, în putina de baie. O astfel de baie de șezut poate să dureze un sfert de ceas și, de oarece ar fi păcat atunci de a se arunca infuzia, sfătuesc să se mai folosească pentru alte două aplicații. Una se face la 3—4 ore după cea dintâiu, iar cealaltă la un ceas după aplicația a doua, ambele în infuzia rece și cu o durată de 1—2 minute.

Acest fel de băi de șezut, cu ierburi, le permit cel mult de două sau de trei ori pe săptămână; mai adesea numai alternate cu băile reci, sau când e vorba de cazuri în cari e să vindece un rău adânc înrădăcinat precum: hemoroizi (trânji) vechi fistule ale intestinului gros, boale ale coecumului și altele.

Cei cari sufer de vătămătură nu trebuiesc să se teamă de folosirea acestor băi.

a) Baia (de șezut) de coada calului (Equisetum arvense), servește în special și cu deosebire la crampe și la stările reu-

matice ale rinichilor și ale bășicii, la boalele de piatră și nisip în bășică, la greutatea de a urina.

b) Baia (de șezut) de paie de ovăz: este excelentă în contra durerilor reumatice.

c) Baia (de șezut) de flori de fân are mai mult efect general, și se întrebuințează, când nu se fac cele două băi premergătoare, în contra boalelor mai sus citate, deși cu mai puțin succes. Mi-au făcut servicii bune la dizolvarea stagnațiunilor în pântece, apoi în contra umflăturilor și a bubelor externe, în contra scaunului tare și greu (constipație), a hemoroizilor (trânjilor), precum și în contra simptomelor de crampe și colici, (colică de vânt).

4. *Băi complecte.*

Și aceste băi se împart în băi reci și calde. Fiecare fel servește atât pentru cei sănătoși, cât și pentru cei bolnavi.

I. *Baia rece complectă.*

Se poate face în două chipuri: sau stai în picioare ori șezi culcat de tot în apă rece, în putina de baie, sau te scufunzi în apă numai până sub brațe, pentru a evita apăsarea simțită a apei asupra plămânilor, așa ca vârfurile plămânilor să rămână libere, și speli partea superioară a corpului cu mâna sau cu o pânză aspră.

Durata cea mai scurtă a unei astfel de băi complecte reci, este de o jumătate de minut; cea mai lungă, peste care nu trebuie să treci, de trei minute.

Asupra acestei păreri separate ce am, voiu mai reveni de câteva ori în capitolele următoare. Aci observ numai că chiar și eu eram de altă părere acum vreo douăzeci de ani; sfătuiam să se facă băi de durată mai mare și credeam că institutele de cură de apă (hidroterapie) nu puteau să se depărteze mult de cea mai bună metodă.

Experiența îndelungată și practică zilnică asupra mea și asupra altora, cred că m'au învățat de mult ceva mai bun. Aceste învățătoare m'au adus la convingerea statornică, că la băile de apă rece, adevăratul principiu este:

Cu cât baia e mai scurtă, cu atât efectul e mai bun. Cine stă un minut în baia complectă rece, face un lucru mai cu minte și mai sigur decât acela care stă într'însa cinci minute.

Fie bolnavi, fie sănătoși, aceia cari vor folosi baia aceasta eu o dezaprob, îndată ce durează mai mult de trei minute.

Această convingere pe care mi-au dat-o și apoi mi-au confirmat-o fapte nenumărate, face explicabil faptul că eu am părerile mele speciale asupra aplicațiunilor aspre din institutele de cură cu apă rece, precum și asupra băilor prea obișnuite fără socotință în timpul verii.

In ceeace privește punctul din urmă, sunt oameni cari stau în apă odată ba chiar și de două ori, în fiecare zi, câte o jumătate de ceas și mai mult. Mai puțin de obiectat am la înotători buni, cari fac mișcare multă și după baie mănâncă bine și mâncări nutritoare. Natura puternică va înlocui repede ceeace le ia baia. Acelora însă cari stau ca niște broaște testoase câte o jumătate de ceas, abia mișcându-se în baie, nu numai că nu le folosește nimic acest martiriu, dar le strică, și dacă le repetă mai des, sau chiar prea des, le strică mult; astfel de băi obosesc, moleșesc, în loc de a servi naturii, organismului; îl storc în loc de a-l întări și nutri, îl consumă.

1) *Baia complectă rece pentru sănătoși.*

Adesea am primit dela cunoscuți și necunoscuți observațiuni că trebuie să mă gândesc că aplicațiunea de apă rece e egală cu scoaterea căldurii și că aceasta, pentru persoanele anemice ar fi foarte stricăcioasă și ar opri în cel mai mare grad iritația nervoasă.

Iscălesc fiecare din aceste cuvinte, când e vorba de aplicări prea aspre, cum sunt cele descrise mai sus; aplicările mele însă și anume băile complecte reci, le recomand mai întâi tuturor celor sănătoși în orice anotimp, vara ca și iarna și afirm că tocmai aceste băi contribuiesc în chip esențial la păstrarea și întărirea sănătății; ele curăță pielea, activează respirația pielei, împrospătează, înviorează și întăresc întregul organism.

Iarna băile nu pot să întreacă ușor numărul de două pe săptămână; ajunge una la opt, ba chiar și la câte patrusprezece zile.

Să mai disting aci două puncte:

Un rol important pentru sănătate, îl joacă întărirea desăvârșită a corpului în contra diferitelor influențe, schimbărilor de temperatură (vreme rea, anotimpuri). Nenorocit e omul acela care trebuie să-și apere plămânii, gâtul, capul, de orice adiere, de orice vântuleț, și care tot anul trebue să observe încotro bate vântul azi și încotro mâine. Copacul în natura liberă poate să fie indiferent la furtună, la liniște, la căldură sau la ger. El bravează vânt și ploaie, e învârtoșat în contra lor. Cine e sănătos, să încerce cu baia noastră, și va fi și el ca și copacul cel tare.

Mulți sunt greu de convins că spaima și grija ce le pricinuesc aplicările de apă rece nu sunt justificate; ei au ideea fixă a scoaterii căldurii din corp. „Frigul slăbește și trebue să slăbească, zic ei, dacă nu urmează, imediat după această aplicare, simțirea de căldură". Negreșit, aprob și eu aceasta. Dar mai afirm că, abstracție făcând de mișcarea multă, care este strâns legată, după principiile noastre, cu orice aplicare de apă rece, băile noastre de apă rece, nu răpesc naturii căldura, ci

mai mult o păstrează și o dezvoltă. In loc de orice alt răspuns, să pun întrebarea: Dacă un om slăbit, moleșit de șederea continuă în odaie, care iarna nu poate cuteza să iasă decât în caz de extremă necesitate, se învârtoșește deodată prin băi sau prin spălări în așa chip, încât poate ieși pe orice vreme, fără frică, și nu simte aproape nici frigul cel mai simțitor; oare căldura naturală n'a sporit la un astfel de om? Să fie toate acestea numai părere și amăgire?

Dau aci un exemplu din multe altele:

Un domn în vârstă de peste 60 de ani avea o teamă nespusă de apă. Când ieșia din casă, cea mai mare grijă, a lui era să nu uite cumva vreuna din îmbrăcămintele-i indispensabile de lână: se temea de tot felul de răceli. Gâtul acestui domn, mai mult decât capul, trunchiul și celelalte membre ale corpului său era atât de simțitor, încât nu știa cum să-l mai păzească Atunci am venit și eu și l-am sfătuit să facă băi complecte reci. El m'a ascultat și rezultatul a fost extraordinar de favorabil. Deja după câteva zile începu să-și lepede din pieile de lână. In cele din urmă se întări până într'atât, încât părăsi toat îmbrobodelile și ajunse să facă băi reci nu numai în odaia încălzită, ci și în gârlă, până înl una lui Octombrie, și apa de gârlă, departe de a-i strica, îi folosi și mai mult decât apa cam stătută din putina de acasă.

Intrebările de căpetenie la cari avem să răspundem sunt următoarele:

In ce stare, în ce dispoziție trebuie să fie corpul sănătos pentru ca să se întrebuințeze cu bun rezultat astfel de băi (complecte) reci?

Mai departe:

Cât trebuie să stea un om sănătos în baie?

Și în sfârșit:

In ce anotimp se începe mai ușor cura de întărire a corpului?

Buna dispoziție pentru băile complecte reci cere, ca o condiție esențială, ca întreg corpul să fie cu desăvârșire cald.

Acela dar, care e încălzit bine, după ce a stat mai mult timp într'o odaie caldă sau după ce a muncit ori a umblat câtva timp, este în buna dispoziție cerută.

Cui îi e frig, cine suferă de picioare reci, cine tremură în astfel de stare de răceală să nu facă niciodată o baie rece complectă, până când nu se va încălzi mai întâiu bine prin umblare, etc..

Și vice-versa: Cine asudă, cine are căldură (vorbesc de oamenii cei sănătoși) și este ca și scăldat în cea mai mare sudoare, acela să facă liniștit baia noastră întreagă [1]).

1) Cine a fost udat de ploaie sau în alt chip, acela să lase apa n pace căci nu i-ar face bine. Mai fac aci atenți pe toți, să nu îmbrace haine umede după o astfel de baie. Hainele trebuiesc să fie cu desăvârșire uscate.

Chiar și oameni, de altfel liniștiți și în toată firea, se tem grozav de a intra în apă rece când sunt asudați. Și cu toate acestea, nimic nu e mai inofensiv. Ba eu cutez să afirm, după îndelungata experiență ce am făcut, că cu cât sudoarea e mai mare, cu atât baia e mai bună, mai eficace.

Mulți cari credeau înainte că cu o astfel de „cură de cal" trebuia neapărat să fie loviți de dambla, după o singură încercare au pierdut orice teamă, spaimă și prejudecăți [1]).

Cine s'a temut vreodată, întorcându-se acasă cu fața și mâinile asudate și murdărite de sudoare, să se spele imediat, ba să-și spele chiar și pieptul și picioarele asudate? Oricine face aceasta și se simte bine. Oare efectul pentru corpul întreg să nu fie tot acelaș? Ceeace este bine și folositor pentru *parte* să fie stricăcios pentru *tot?*

Eu cred că teama de urmările stricăcoiase ale băilor reci pentru cei asudați provine dela experiența că persoane asudate, ajungând deodată într'un loc rece sau într'un curent de aer, s'au răcit și au contractat boale de cari n'au mai scăpat toată viața. Aceasta e foarte adevărat.

Recunosc chiar și mai mult, că adică mulți oameni cari au intrat asudați în apă rece, au contractat germenii unor boale grele. Dar cine e de vină? sudoarea sau baia rece?

Nici una, nici alta. Ca la aproape toate lucrurile în viață, vorba nu este nici aici de *ce*, ci de *cum*; în cazul nostru e vorba de cum folosesc cei asudați baia rece? Cu un cuțitaș simplu de buzunar sau de masă, un furios poate face fapte grozave. O aplicare nesocotită poate să prefacă cel mai mare bine, în cel mai mare rău. Ciudat e numai că, în astfel de cazuri, se condamnă totdeauna ce era bun, și nu abuzul ce s'a făcut.

E vorba dar de chipul în care se face baia. Cine merge de capul său în această privință, acela să sufere urmările nesocotinței sale.

Astfel am ajuns la răspunsul întrebării, a doua: Cât timp trebuie să stea în baie un om sănătos?

Un domn, căruia-i ordonasem câte două băi pe săptămână, se întoarse după patrusprezece zile să mi se plângă că se simția și mai rău decât înainte, că par'că era o bucată de ghiață. După față, părea, într'adevăr foarte suferind și nu înțelegeam cum de mă înșelase așa deodată credința ce aveam în efectele curei de apă. La întrebarea mea, dacă aplicările au fost făcute întocmai după ordonanța mea, domnul îmi răspunde: „Intocmai; ba am făcut și mai mult decât mi-ai ordonat; în loc de un minut, stam câte cinci minute în apă, și tot nu mi-a folosit nimic". In zilele următoare părăsi acest exces de zel; făcu aplicațiile exact după ordonanță și în scurt timp se făcu bine.

Acest caz ilustrează pe toate acelea în cari se zice că apa

1) A se vedea în partea a treia, capitolul care tratează despre *Sudoare.*

ar fi stricat. Nu apa, nu aplicaţiunea e care greşeşte efectul; oamenii nesocotiţi şi neexacţi fac răul. Dar fiindcă aşa e obiceiul, vina lor trebue s'o poarte apa nevinovată.

Cine face baie complectă rece, să se desbrace repede, să intre încet în baie, aşa ca să treacă dela patru până la şease secunde până să fie de tot în apă. Durata acestei băi este de obiceiu de o secundă sau două, uneori şi de patru până la cinci secunde, dar nu mai mult. Baia trebuie să fi fost pregătită mai dinainte şi pacientul să stea lungit într'însa timpul arătat.

Cine va fi asudat, să şează în baie, adică să intre în apă numai până la regiunea stomacului şi să-şi spele repede partea superioară a corpului. Apoi să se cufunde un moment până la gât, să iasă imediat din apă şi să se îmbrace cât va putea mai curând, fără a se şterge. Lucrătorul cu mâinile sau lucrătorul de câmp poate să-şi reînceapă imediat lucrul, ceilalţi trebuiesc să facă mişcare, (cel puţin un sfert de ceas), până când corpul va fi cu desăvârşire uscat şi îşi va fi recăpătat căldura normală. Este tot una dacă aceasta se face în odaie sau afară; eu personal prefer totdeauna aerul proaspăt, chiar şi toamna şi iarna.

Orice faci, iubite cititor, fă cu chibzuială şi nu trece niciodată peste măsura adevărată! Baia întreagă trebue să se facă de obiceiu cel mult de trei ori pe săptămână.

Când e mai bine să se înceapă aceste băi?

Lucrarea importantă, de a întări corpul sau ceeace este tot atât, de a apăra corpul de orice boală, de a-l face capabil de rezistenţă, trebuie începută cât se pote de curând. Incepe chiar de azi, iubite cititor, dar începe cu exerciţiile mai uşoare, (vezi: *Mijloacele de întărirea corpului)* şi nu dela început cu cele mai grele! Altfel ai putea prea lesne să-ţi pierzi curajul. Băile noastre reci le vei începe când vei fi robust, poate după o scurtă pregătire, iar dacă eşti slab, după o pregătire mai îndelungată.

Acesta e un lucru important. Nu trebuie să se forţeze nimic şi să se înceapă deodată, nemijlocit, cu aplicările cele mai aspre!

Aceasta ar fi, cu indulgenţă vorbind, o nesocotinţă.

Un medic a recomandat unui bolnav de friguri nervoase să stea câte un sfert de ceas în apă rece. Bolnavul făcu o asemenea baie, dar fu cuprins după aceea de un acces tare de friguri. După astfel de experienţă era lămurit că nu se mai putea aplica bolnavului apa, altfel — adauga dânsul — bolnavul era pierdut. Cu această condamnare la moarte, bolnavul fu adus la mine. Ii dădui sfatul ca să mai încerce odată cu apa, numai zece secunde, (să intre şi să iasă), şi succesul trebuie să fie sigur. Aşa a făcut bolnavul meu şi în câteva zile s'a vindecat.

In astfel de cazuri mi se impunea întotdeauna convinge-

rea, că apa se întrebuința cu intenție, într'un mod aspru și violent, cu scopul de a intimida poporul, în loc de a-i inspira curagiu.

Cei cari voiesc o cură serioasă de apă, după ce vor fi aplicat mijloacele de întărire a corpului, să înceapă mai întâiu cu spălările peste tot (vezi: *Spălările*) și anume să le facă seara înainte de culcare, dacă spălările nu irită și nu le produc insomnie; în caz contrar, să le aplice dimineața. Seara nu se pierde timp deloc, dar și dimineața totul e gata într'un minut.

Cine n'are să înceapă imediat vre-o muncă manuală oarecare,sau nu face mișcare, să se mai culce pentru un sfert de ceas (până la uscare și încălzire).

Acest exercițiu, făcut de două până la patru ori pe săptămână, sau chiar zilnic, este cea mai bună pregătire pentru baia noastră rece. Să se încerce numai! După cea dintâiu neplăcere, va urma în curând o simțire plăcută și binefăcătoare, și ceeace se părea la început o tortură va deveni în curând o trebuință.

Un cunoscut al meu, făcea în fiecare noapte, în timp de 18 ani băi întregi. Eu nu le-am ordonat, dar el nu le-a părăsit și n'a fost bolnav nici o oră în acești 18 ani.

Pe alții, cari făceau câte două și câte trei băi în fiecare noapte, am trebuit să-i opresc. Dacă exercițiul ar fi fost prea aspru, cum strigă unii, desigur pacienții le-ar fi abandonat.

Cine voiește să-și întărească corpul și să-și conserve sănătatea, să nu neglijeze baia rece întreagă [1]), să nu rămână numai cu intențiile bune.

Popoarele, gințiile și familiile viguroase au fost întotdeauna amici ai apei reci, adică ai băiei noastre întregi. Cu cât veacul nostru ia caracterul și numele de „epocă moleșită", cu atât mai mult este timpul să ne întoarcem la vederile și principiile firești și sănătoase ale celor vechi (nu la cele artificiale și nenaturale).

Mai sunt și astăzi, mai cu seamă familii din înalta aristocrație, bărbați cu vază, cari privesc tocmai aplicarea noastră de apă ca o tradiție a casei și ca un mijloc de educație foarte important pentru cultivarea sănătății, pe care voiesc a-l conserva și pentru urmașii lor.

Prin urmare, nu trebuie să ne fie rușine de cauza ce susținem.

2) *Baia complectă rece pentru bolnavi.*

La descrierea diverselor boale, (în partea a treia), se va arăta lămurit când și de câte ori să se întrebuinteze aceste băi. Aici facem numai câteva observațiuni de natură generală.

Un organism sănătos, viguros, e în stare să elimine el

1) Câteva efecte amănunțite vezi-le în partea a treia la capitolul *Sudoare.*

însuş materiile nesănătoase ce vor să se depună. Corpului slăbit de boală trebue să-i se dea ajutor până ce va fi în stare să facă el însuşi această lucrare. Acest ajutor este de multe ori baia complectă rece, care serveşte ca mijloc de învârtoşarea corpului.

Aplicarea principală se face însă la boalele ce au ca prevestitor friguri violente sau insomnie.

Mai de temut sunt frigurile de 39—40 de grade; ele nimicesc orice forţă a corpului. Mulţi pier de slăbiciune, dacă nu de boală. Nu e nicidecum bine să aşteptăm a vedea ce se va dezvolta dintr'o asemenea aprindere grozavă. Ce poate ajuta aci să înghiţi „la fiecare ceas o lingură" de cutare doctorie, sau chinină antipirină, mixtură digitală, care strică stomacul? In aceste cazuri, medicamentele sunt şi rămân slabe mijloace de a potoli focul frigurilor. Şi mai periculoase încă sunt mijloacele artificiale de îmbătare ce se administrează sau injectează bolnavului şi cari îl îmbată într'adevăr, de nu mai ştie nimic, nu mai simte nimic. Abstracţie făcând de punctul de vedere moral şi religios, te apucă mila văzând pe bolnav, pe jumătate adormit, mai mult beat cu ochii stinşi, cu faţa desfigurată.

Un asemenea foc de friguri trebuie stins: altceva nu ajută. Orice incendiu se stinge cu apă; asemenea şi focul care este aşa zicând, în flăcări, se stinge prin băi reci complecte. De câte ori cineva simte că-i arde corpul, să facă baie rece, (friguri, inflamaţiuni, tifos, etc.)

Am aflat deja de mult că în cele mai multe case de sănătate pentru cei săraci, cari nu puteau să-şi permită luxul unei cantităţi mari de chinină, se întrebuinţa cura de apă şi, în timpul din urmă, am citit cu bucurie prin gazete, că mai ales în spitalurile mari militare din Austria, s'a început iarăşi a se trata cu apă unele boale, ca tifosul. Şi dacă mi-e permis a întreba: De ce numai tifosul să fie tratat cu apă şi nu şi celelalte boale, cari sunt coroloarele frigurilor? Cine a zis A. trebuie să zică şi B. Mulţi aşteaptă cu nerăbdare pe acest B, chiar şi mulţi cari fac parte din breasla doctoricească.

Insă nu toţi bolnavii sunt în stare a se folosi de băile de putină sau de basin. Unii sunt poate aşa de slabi, că nu se pot mişca. Oare aceşti bolnavi să fie lipsiţi de întrebuinţarea apei reci? Nici de cum! Aplicările noastre de apă sunt aşa de varii, cu atâtea grade, încât şi cel mai sănătos, ca şi cel mai greu bolnav, poate găsi aceea ce-i se potriveşte. Este vorba numai să ştie alege bine întrebuinţarea.

Cei greu bolnavi, cari din cauza slăbiciunii nu sunt în stare să facă băi, pot fi spălaţi pe tot corpul chiar în pat, (vezi Spălările). Aceste spălări se repetă de câte ori corpul are o căldură prea mare.

Insă, la aceşti greu bolnavi, să ne ferim a proceda prea brusc cu apă rece, sau prea mult deodată.

Imi aduc aminte de un pacient, care a zăcut unsprezece ani şi, în tot timpul acesta, a fost căutat de medici. S'au făcut încercări şi cu apă, dar în zadar! După ce această persoană s'a vindecat în şease săptămâni, medicul însuşi mi-a declarat că nu înţelege această minune. El m'a vizitat spre a afla cum am procedat şi cum am vindecat pe un om, în care erau prea puţine semne de viaţă. Atunci i-am arătat procedeul meu cel simplu şi exerciţiile cu apa. Totul trebuie să meargă treptat şi conform cu puterile pacientului.

Vai de acei nefericiţi cari zac prin spitaluri sau prin casele lor, şi nu se pot mişca din pat zece, douzeci de ani! Acestea sunt nişte fiinţe demne de plâns. Sunt convins că foarte mulţi din aceşti bolnavi, bărbaţi sau femei, cari zac ani de zile în pat, pot fi trataţi cu apă, regulat, metodic şi cu perseverenţă.

II. *Baia complectă caldă.*

Baia complectă caldă se face, ca şi cea rece, de oamenii bolnavi şi de cei sănătoşi.

Când intri în apă, putina, (fig. 6, litera a) să fie plină aşa

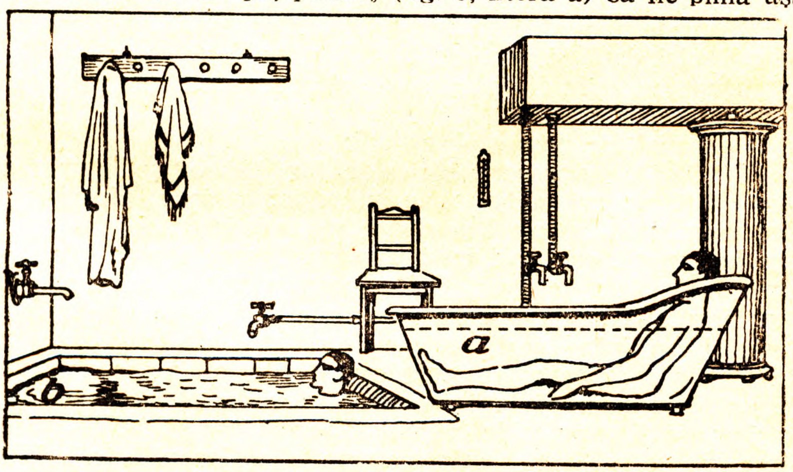


Fig. 6.

încât să-ţi ajungă până la gât. Şezi în apă 25—30 de minute. Apoi treci repede într'o altă putină (b) de alături plină cu apă rece, în care te culci, ţinând numai capul afară. In lipsa acestei putine, îţi speli tot corpul cu apă rece. Aceasta să ţină numai 5—6 secunde. Apoi, fără să te ştergi, te îmbraci repede şi te plimbi, prin odaie sau afară, cel puţin o jumătate de ceas, până ce corpul se usucă şi se încălzeşte. Ţăranii pot imediat să se apuce iarăşi de lucru. Apa caldă trebuie să aibă o temperatură de 26—28 grade, la persoane mai în vârstă, de 28—30 grade R. Termometrul trebuie ţinut mai mult timp în apă, ca să ne ara-

te exact gradul de căldură. Graba şi neglijenţa strică tot. Al doilea chip de a face această baie este cel următor :

Putina se umple cu apă caldă, ce are însă o temperatură de 30 — 35 grade R., dar niciodată mai mare de 35 sau mai mică de 28 grade. In termenul de mijloc e de recomandat 31—33 grade R.

In această baie intri de trei ori în putina cea cu apă caldă şi de trei ori în putina cea cu apă rece. Baia întreagă trebuie să dureze tocmai 33 de minute; diferitele schimbări se împart astfel, (punându-se ceasul pe scăunel, lângă putina cu apă, şi numărându-se):

10 minute în apă caldă;
1 minut în apă rece;
10 minute în apă caldă;
1 minut în apă rece;
10 minute în apă caldă;
1 minut în apă rece;

Totdeauna se isprăveşte cu apa rece.

Oamenii viguroşi se aşează în putina cu apă rece şi intră încet până la cap. Persoanele mai simţitoare se aşează, şi-şi spală repede pieptul şi spatele [1]) fără a se da afund. Capul nu se udă niciodată. şi dacă se udă, îl ştergi bine îndată.

După ce ieşim din baie, să ne ştergem numai mâinile, spre a ne putea îmbrăca.

Aici mai fac aceste observaţii:

Niciodată nu prescriu băi calde, fără băi sau spălături reci. Apa caldă singură slăbeşte, nu întăreşte; ea face pielea mai simţitoare faţă cu frigul şi cineva poate lesne răci. Apa caldă deschide porii, prin cari intră apoi aerul rece şi urmările se simt după câteva ceasuri. Orice inconvenient se înlătură numai prin baia sau spălătura rece; apa rece înviorează, întăreşte şi, închizând porii, fereşte de răceală, de boală.

Aci dăm iarăşi peste prejudecata că nu e bine ca o răceală bruscă să urmeze căldurii. Tocmai cu privire la băile cele reci cari urmează celor calde, băile calde trebuiesc să fie de o temperatură mai ridicată decât cea normală. Corpul este îmbibat sau ca să zic astfel, într'armat cu atâta căldură, încât poate prea bine să susţină lupta cu apa rece. Cui îi displace pentru prima oară să intre în putina rece, să facă mai întâi o spălătură cu apă rece peste tot corpul şi va căpăta curaj. Numai întâia oară e greu. Cine a încercat odată, cunoaşte efectul binefăcător şi nu mai face niciodată o baie caldă fără ca să facă în urmă una rece. Mulţi cari dintru'ntâiu tremură de frică, se deprind în urmă atât de bine, încât trebuie să-i sfătuim să aibă oarecare limită şi să nu guste prea mult din această plăcere.

Furnicăturile şi gădiliturile pielei ce se simt la intrarea

1) Adică arunci apă peste umeri până când îţi udă toată spinarea.

dintr'o baie rece într'una caldă, mai cu seamă la picioare, nu trebuie să sperie pe nimeni, căci ele devin în urmă foarte plăcute. Preparațiuni pentru a restabili căldura animală nu trebuiesc a se face.

Și aci, ca și la toate băile calde, nu întrebuințezi numai apă simplă, ci apă amestecată cu diferite fierturi de buruieni.

In teză generală, însă, trebuie să spun că sunt pentru băile reci, și numai în cazuri foarte rari și excepționale mai prescriu băi calde. Băile reci dau totdeauna efectele cele mai binefăcătoare și chiar uimitoare, de aceea le prefer pe acestea cu mult mai mult celor calde.

Cititorii să țină deci seamă de această observație importantă.

1) *Baia complectă caldă pentru sănătoși.*

Recomand băi calde unor oameni sănătoși, dar slabi, numai atunci când ei nu pot suporta băile reci. Insă după baia caldă trebuie să facă spălări cu apă rece și astfel se deprind cu timpul a suferi și băile reci.

Principiile și practica mea în această privință sunt următoarele: Persoanelor viguroase rumene la față, nu le dau nici odată băi calde. Ș'apoi chiar lor le place apa rece, ca peștilor.

Le recomand însă persoanelor mai tinere, anemice, nervoase și mai ales acelora cari sunt predispuse la crampe, reumatism, etc. Recomand aceste băi mai cu deosebire mamelor, sleite și slăbite de timpuriu de tot felul de necazuri. E de ajuns ca în fiece lună să facă o baie de 28 grade. R., urmată de o spălătură rece, baia întreagă durând 25—30 minute.

Cei predispuși la reumatism, podagră, etc, să facă două asemeni băi pe fiecare lună.

In timpul verei, persoanele mai tinere să încerce numai cu băile reci.

Oamenilor slabi și mai în vârstă le recomand, cel puțin odată pe lună, o baie caldă, de 28—30 grade R, cu o durată de 25 de minute, urmată de spălătură rece. Ei se vor simți mult mai bine, deoarece transpirația va deveni mai mare și circulația sângelui mai vie.

2) *Baia complectă caldă pentru bolnavi.*

Diferitele cazuri de boală ne spun în cari din ele se întrebuințează cu folos baia caldă întreagă.

Băile urmăresc un scop îndoit: Intr'un caz, au să mărească căldura corpului; în al doilea, au să contribuiască la disolvarea și eliminarea unor materii, pe cari corpul bolnav nu este în stare să le înlăture.

Băile calde se prepară ca:

a) Băi cu flori de fân;

b) Băicu paie de ovăz;

c) Băi cu molift;
d) Băi mixte.

Despre primele două băi, am vorbit deja. Vom mai stărui însă aici aupra câtorva puncte.

a) *Baia de flori de fân*. Punem un săculeț cu flori de fân într'o căldare cu apă fierbinte, lăsându-l să fiarbă cel puțin un sfert de ceas. Apoi golim căldarea în putina cu apă caldă sau rece, după trebuință. Această baie este cea mai nevinovată : este baia normală pentru încălzirea corpului. Chiar și oamenii sănătoși o pot întrebuința oricând. Această apă desfundă radical porii și disolvă congestiunile.

b) *Baia de paie de ovăz*. Punem o mână bună de paie de ovăz să fiarbă într'o căldare cu apă, timp de o jumătate de oră; apoi procedăm ca mai sus.

Această baie are efect mai mare decât baia de flori de fân și este excelentă în boale de rinichi, de bășică, piatră, reumatism, etc.

c) *Baia de molift (brad)* se prepară astfel: Luăm ghimpi sau ace de molift sau de brad, proaspete, ramuri tăiate mărunt, și le fierbem în apă o jumătate de ceas; apoi facem ca mai sus. Această baie, deși este mai slabă decât baia de paie de ovăz, totuși are o înrâurire favorabilă asupra rinichilor și a bășicei, dar mai ales asupra pielei, pe care o înviorează și o întărește. Ea e adevărata baie pentru oamenii mai în vârstă.

d) *Băi mixte se numesc acelea* în cari punem împreună floare de fân și paie de ovăz, cari fac ca baia să aibă și un miros mai plăcut.

— Da, știu că băile sunt bune, îmi zise cineva, într'o zi, dar sunt cam scumpe și greu de realizat.

Cu drept cuvânt mi-ar putea spune cineva aceste vorbe, dacă l-aș trimite la Reichenhall sau la Karlsbad, ori în vreo altă stație balneară; ar avea drept să-mi spună aceste vorbe când i-aș prescrie ca în fiecare baie să toarne jum. sau ¾ din sticluțele cele preparate de farmaciile din străinătate, cari costă atât de scump.

Dar în cazul meu, nimeni n'are a se plânge de mine și n'am să fac nici o scuză la nici o ripostă. Cel mai sărac poate să-și facă băi de acestea cu ușurință și fără cost, mai cu seamă că are la îndemână extractul cel mai pur, veritabil, nealterat sau falsificat, pe care îl poate găsi pretutindeni în astfel de condițiuni, vorbim de *apă*.

Tocmai pentru clasa aceea fără mijloace multe, m'am îngrijit ca să-i pot procura posibilitatea de a putea gusta din binefacerile băilor, cari au o influență atât de bună și favorabilă asupra oamenilor.

De călătorit n'are nevoie, decât cel mult să meargă până la grajd sau la magazia unde se ține fânul, ori să facă un drum până în păduricea cea mai apropiată. De costat băile nu costă

nimic, cel mult câteva vorbe bune ; flori de fân sau paie de ovăz le dă cu plăcere, fiecare ţăran unui sărac. Iar o putină şi o cadă le are şi un sărac în gospodăria sa, şi dacă nu, orice vecin este gata să-i împrumute. Cred că toţi s'au convins de scumpetea acestor lucruri.

In ceeace priveşte osteneala şi posibilitatea de realizare, n'avem decât să punem următoarea întrebare: Oare ar fi mai bine pentru tine şi pentru toţi ai tăi, să stai săptămâni întregi în pat şi să zaci greu bolnav?

In ce priveşte munca şi greutatea,nici că mai încape vorbă: mai de grabă numesc lesne, reaua voinţă d'a nu voi să dea ascultare celor ce spun. Cine umblă cu astfel de idei în cap, nici nu merită o astfel de baie.

III. *Băile minerale.*

Asupra acestui punct, despre care am fost de atâtea ori întrebat, părerea mea este următoarea:

Conform principiilor mele asupra curei de apă, nu pot aproba de loc ceeace este forţat şi violent, fie că influenţează din afară în interior sau direct asupra interiorului.

Dacă se ajunge la scop prin întrebuinţarea unui mijloc, nu trebuie în nici un chip să se întrebuinţeze un al doilea mijloc. Trebue să venim în ajutorul naturii, al bolnavului sau al organismului slăbit, încet, blând, şi lin, iar nu în mod brusc şi îndată ce corpul s'a întărit îndestul, atunci să-l lăsăm în pace să meargă şi singur înainte.

De sigur, fiecare a observat, că să citez un exemplu al procedeului meu, că eu nu întrebuinţez perii de sârmă, cearceafuri pentru frecat, sau altele. Aceste lucruri le-am întrebuinţat, chiar şi mai înainte numai în cazuri izolate, dar experienţa m'a învăţat că apa singură fără aceste manipulaţiuni mai mult sau mai puţin puternice (sărmanul corp, pe lângă cealaltă muncă, mai trebuie atunci să-şi aducă în ordine atât muşchii sdrobiţi cât şi pielea jupuită), are efectul cel mai salutar, numai să fie bine aplicată. Serviciul de frecare îl face la mine toată ziua şi toată noaptea cămaşa de pânză groasă, pe care o recomand cu toată insistenţa.

Numai numele de baie minerală arată deja o acţiune energică. Toate aceste ape, oricum s'ar numi, şi oriunde ar isvorî, conţin, mai mult sau mai puţin, săruri mai uşoare sau mai aspre. Asemenea ape sărate, aplicate pe dinafară, ca să aibă efect în interior, îmi par ca un fel de nisip gros — fie-mi permisă comparaţia — cu care s'ar freca argintul sau alte obiecte de aur.

Oare organismul d-voastră intern e mai puţin fin şi delicat decât acestea? Numai o suflare turbură culoarea cea strălucitoare a argintului; mijloacele aspre de curăţire îl sgârie.

Desigur că la o asemenea operațiune se face alb. Dar argintul nu va suferi mult timp asemenea operațiuni. Cred de prisos să explic mai pe larg asupra cărui metal moale, nobil și delicat își fac apele minerale lucrarea lor de curățire.

Ce ne arată experiența cu privire la acest procedeu? In stațiunile balneare morții nu se îngroapă ziua, ci noaptea, fără muzică, pentru a nu incomoda pe cei în viață. Dar se înmormântează cam multt.

Cutare s'a dus la băi, i-a priit de minune; s'a dus a doua oară, nu i-a priit tocmai bine; a treia oară s'a dus, i-a priit strașnic de bine, dar când a venit acasă, s'a lungit și a murit. Ba o seamă fac economie de drum și mor chiar în stația balneară [1]).

Cine se duce pentru distracție în asemenea localități, nu se teme de cele de mai sus, dar punga îi face o cură foarte desavantagioasă.

Și țăranii au început să întrebuinteze fel de fel de ape minerale, numai că punga îi mai reține de a fi așa de excentrici, ca cei bogați.

Deunăzi veni la mine un țăran și-mi spuse: „Acum am găsit cel mai bun mijloc pentru curățirea corpului: e un fel de apă curabilă pe care o întrebuințez adesea". In ce consistă? îl întrebai eu. După o oarecare îndoială, el îmi mărturisi că era o lingură de sare topită în apă și acest lichid îl lua pe stomacul gol, și că-i folosea mult. Eu l-am sfătuit să se lase de acest mijloc, el însă n'a vrut. Continuând a lua mai departe, căpătă mai în urmă boală de stomac, anemie, și muri în vârsta cea mai frumoasă.

Nu trebue să invidiem pe cei cari se duc la aer curat în străinătate, la Meran, în sudul Italiei, sau al Franței, sau chiar în Africa. Eu sunt de părere că peștele trebue să trăiască în apă, păsările în aer, omul în locul unde s'a născut. Devine clima mai aspră? caut să mă deprind cu ea. Apa din pământul meu e tot atât de bună ca cea străină și de e să mor, căci odată trebuie să mor, fie mai bine în țara mea, căci pământul e mai ușor; în el mă odihnesc mai bine și mai liniștit.

Pun numai următoarele două întrebări: Câți dintre acei cari într'adevăr sunt bolnavi, ducându-se acolo, se reîntorc cu totul reînsănătoșiți. — Câți n'au rămas pentru vecie îngropați acolo, mai ales în localitățile călduroase?

Rămâi deci în țara ta, trăește cinstit și spală-te în fiecare zi.

IV. *Băile parțiale.*

Clasific următoarele băi sub numele de băi parțiale, pentru-

1) S'ar puteà povesti multe istorii cu privire la stațiile balneare.

că cuprind părți speciale ale corpului, dar mai ales pentru a nu mai face capitole mari.

1) *Baia de mâini și de brațe.*

Mai târziu vom vorbi mai mult asupra acestor băi dar acum observăm numai atâta:

De exemplu: cineva suferă de un deget. Eu caut ca tot degetul, tot corpul să fie sănătos, și atunci se va vindeca și degetul. Trebuie să facem băi de mâini și de brațe.

2) *Baia de cap.*

Baia de cap este una din cele mai importante. Ea se poate face în modul următor:

Punem un vas cu apă pe un scaun (fig. 7) și ținem partea

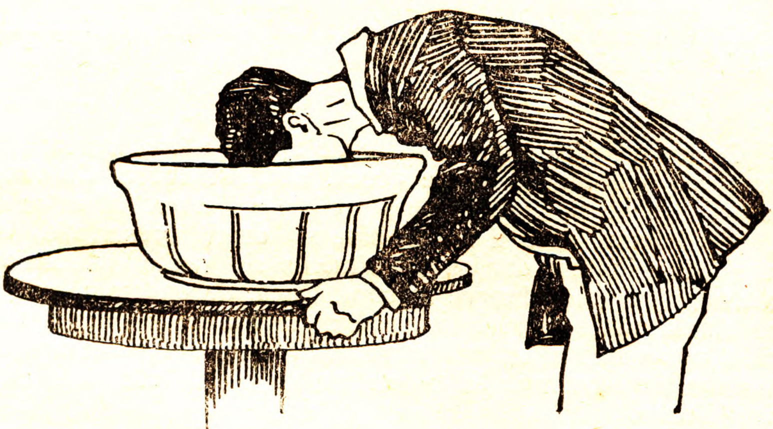


Fig. 7.

de sus a capului în apă rece ca un minut, apoi în apă caldă 5-7 minute. Luăm apă cu mâna și udăm tot părul, ca să nu rămână nimic uscat.

După baie să ștergem bine părul, să stăm în casă cu o căciulă în cap sau să-l avem înfășurat cu prosopul, până când se usucă părul.

Nimeni să nu umble afară sau să stea în curent cu părul ud.

Celor cu părul scurt, le recomand baia rece, iar celor cu părul mare, baia caldă.

Băile de cap sunt bune în contra durerilor de cap, în contra bubelor, a mătreței, etc.

Curățenia e necesară corpului întreg, cu atâta mai mult capului. De aceea toți să-și spele capul cât mai des, dar mai

ales copiii. Nu pot în deajuns recomanda îngrijirea părului, fiindcă prin aceasta se împiedică formarea unui strat, din care provin atâtea dureri de cap.

3) *Baia de ochi.*

Aceasta se poate face caldă sau rece. Se procedează în chipul următor: Cufundăm fața în apă rece, deschidem ochii și stăm așa ca la 15 secunde. Apoi ridicăm capul și după 20 secunde punem iarăși fruntea și ochii în apă. Așa se poate face de 4—5 ori. Baia caldă, la o temperatură de 24—26 gr. R. să se termine întotdeauna cu o baie de apă rece, sau să spălăm ochii cu apă rece. Apa de baie poate să fie și apă cu ierburi. Se recomandă fenicul (anason mare) sau silur (buruențiță).

a) ***Baia de ochi rece*** are un efect excelent asupra ochilor sănătoși dar slăbiți. Ea întărește întreg aparatul vederii, atât în interior, cât și în afară.

b) ***Baia de ochi caldă*** se întrebuințează spre a muia abcesele dela ochi, a dizolva și a extrage din interiorul ochiului ori ce lichid nesănătos.

C) A b u r i

Ca toate aplicațiunile noastre de apă și aburii lucrează în forma cea mai blajină și, de aceea, nevătămătoare. Cu toate acestea trebue să se bage de seamă la aplicarea aburilor de apă. Un bolnav, dacă îi aplică bine și după prescripție, se poate face sănătos; dar un om sănătos se poate îmbolnăvi, dacă neglijează să observe măsura. Dacă, de exemplu, cineva iese afară îndată după baia de abur, fără a se fi răcorit mai întâiu, poate răci și se poate îmbolnăvi rău, chiar de moarte. Intrebuințate bine însă, băile de aburi nu pot fi nici de cum primejdioase.

Oare aburii sunt necesari vindecării? Când o menajeră își spală rufele, întrebuințează și apă caldă, și rece. Apa cea caldă dizolvă murdăria, cea rece o spală. Tot așa e și la înlăturarea boalelor. Căldura descompune și elimineaza sucurile stricate. Prin răceală, corpul devine robust și învârtoșat.

Orice corp trebue să aibă o cantitate oarecare, o măsură oarecare de căldură.

Corpul sănătos are în sine o cantitate oarecare, și n-are nevoie să i se mai dea.

Orice corp bolnăvicios însă, simte în curând lipsa căldurii interne necesare, ce trebue să i se dea în vreun chip oarecare. La mulți pacienti sunt deajuns înfășurări și comprese; pentru alții sunt mai buni aburii.

Cum să se întrbuinteze aburii?

A trebuit să fac multe experiențe până când am ajuns să pot răspunde la această întrebare, că aburii nu trebuie să lu-

creze în acelaş timp asupra corpului întreg, ci numai asupra părţilor lui. Când ne doare un braţ, nu trebue să ne slăbim tot corpul prin aburi ci numai braţul, numai asupra lui să lucreze direct.

Acum vreo 40 de ani s'a introdus şi la noi metoda băilor de aburi, însă fiindcă acestea se aflau numai în oraşe mari, s'a inventat aşa numitul dulap de asudat, care avea menirea a elimina sudorile. Imi procurai şi eu un astfel de dulap; el avea o uşe de intrare, şi o gaură deasupra prin care se scotea capul. Pacientul şedea sau sta în picioare într'însul, legat cu o pânză la gât, spre a împiedica dispariţia aburului având com prese ude pe cap, spre a menţine capul în stare de răcoare, pe când tot corpul era cât se poate de tare asudat, deja după 10—15 minute. Baia de aburi se sfârşeşte cu un duş complect (o stropitoare plină cu apă) sau cu o baie complectă. Ori de câte ori doriam ca asudarea să fie mai mare, puneam pe pacient să stea de două ori, câte 15 minute, de fiecare dată, în dulap, urmând, după fiecare dată, o spălătură repede care dura 30 secunde.

Prepararea acestei băi de aburi mi s'a părut excelentă; un singur lucru mă uimi numai, anume că efectul n'a fost tocmai din cele mai excelente. Mai cu seamă în timpul iernei lucrurile prezintau multe dificultăţi, fiindcă corpul, asudând tare şi devenind foarte impresionabil, nu se putea apăra uşor de frig.

Nu ştiam cum să le îndepărtez. Făcui fel de fel de încercări, când, într'una din zile, era tocmai pe timpul iernei, mă dusei cu afaceri, pe la Munich. Suferiam de un guturaiu puternic. Intâmplarea făcu ca să dau peste un ziar în care se aduceau laude mari băilor noastre de aburi. Printre alte multe laude se spunea că o singură baie ajungea ca să vindece catarul cel mai puternic „Să mă duc şi eu!" mă gândii. Zis şi făcut. Vizitai acea baie rusească; după baie m'am simţit uşurat, însă la 5—6 ore guturaiul îmi veni iarăşi şi mai tare încă decât înainte.

„Aşa! gândii eu; va să zică nu este metodul cel adevărat acesta pe care l'am probat eu?" Nu mai vorbesc de mine dar ce se întâmplă cu unul care e slab, bolnav şi prăpădit, când acest soiu de baie nu-l lăsă fără efect şi pe unul sănătos?

Celelalte cercetări ale mele m'au condus la ideea că şi în cazul de faţă, ca şi la celelalte aplicaţiuni al apei, băile parţiale, simple sunt cele mai bune. Dacă bunăoară este nevoie numai de o jumătate de baie rece, nu voiu ordona o baie com plectă; tot aşa şi cu baia de aburi; când va fi nevoie de aburi numai pe o parte a corpului, nu voiu ordona un abur complect. *Ne quid nimis*, adică rămân la mijloc, îi dau naturii numai ajutorul necesar dar ea trebue să efectueze totul.

La băile parțiale aburii ating numai partea corpului ce suferă și lasă celelalte părți ale corpului intacte și neslăbite. Numai partea cea bolnavă e pusă sub influența aburului, celalte părți, ori restul corpului sănătos rămâne afară; ca apoi să dea părții bolnave concursul său.

Se întâmplă de multeori că aburii luați în mod parțial să folosească de minune; am însă să dau un sfat: Să nu se abuzeze de ei într'un grad mare, căci și pot strica dacă iei un grad mare. *Modus est în rebus!* Numai cu tact și cu măsură.

Câteva indicațiuni pentru cazuri speciale n'ar strica. Dacă un reconvalescent de tifos sau de altă boală grea, care e încă slab, ar voi să facă baie parțială, la cap sau la picioare, să nu le facă tari și prea dese, căci el e și anemic, și sărac în sucuri.

Aceasta se poate spune despre toți acei ce sunt anemici, puțini aburi sunt buni; mulți le strică, sugându-le și puținul sânge ce le-a mai rămas.

Nici oamenii grași și corpolenți să nu facă multe băi de aburi, căci tocmai ei sunt anemici și ar putea deveni repede și mai săraci de sânge.

Un pacient se plânge că simte dureri violente în picioare. El dorește să-și țină picioarele slabe în aburi. Ar fi o prostie dacă te-ai potrivi lui. Pe un asemenea om slab nu trebuie să-l mai stoarcem prin năduşeli. In loc de aburi să facă mai bine băi de apă până la jumătatea corpului: să-și toarne mai des apă pe genunchi.

Iată diferitele feluri de aburi pe cari le-am adoptat:

1. *Aburi la cap.*

Intrebuințarea aburilor la cap cere câteva mici pregătiri. Avem trebuință de un vas de lemn cu capac (fig. 8), de două scaune și de o plapumă, sau prostire de lână, pentru învelirea pacientului; un scaun servă pentru șezut, iar celălalt care e mai jos, pe care stă ciubărul.

Turnăm apă fierbinte în vas pe 3 sferturi fără să-l umplem, punem capacul și, deasupra o pătură udă, ca să nu iasă aburii. Pacientul se desbracă până la brâu și pune pe pantaloni o cârpă uscată, spre a nu i se uda pantalonii. El se așează pe scaunul cel mare și se reazimă cu mâinile de urechile vasului. Corpul și vasul se acoperă cu prostirea de lână de toate părțile, ca să nu iasă aburu. Acum ridicăm capacul de pe vas și aburul năvălește asupra capului, a pieptului și a spinării începându-și acțiunea disolvantă (figura 9).

Să se observe ca pacienții cei slabi să stea comod, mai cu seamă acei ce sufăr de dureri de spinare. De asemenea să se observe ca pacientul să nu țipe și să geamă, spunând mereu că nu mai poate de durere, etc.

In primul moment se poate cineva speria de acea temperatură fierbinte, dar se deprinde în curând. La început ridicăm în sus capul, îl întoarcem în toate părţile, apoi iarăşi ne plecăm capul.

De temut nu e absolut nimic. Nu cunosc nici un caz când aburii la cap au putut vreodată strica dacă s'au făcut dupa prescripţiunile date. In totdeauna i-am aplicat bolnavilor cu succes. Numai acei cari se cred prea destepţi şi cari negreşit nu se iau după prescripţiune, o păţesc cam des.

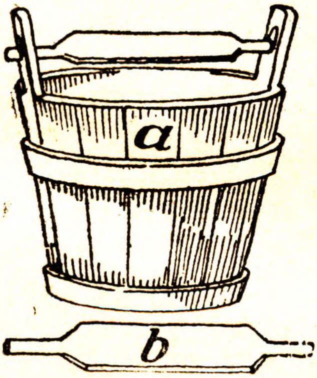


Fig. 8



Fig 9

Aplicarea ţine 18—24 minute; pacientul să ţină deschişi ochii şi gura şi succesul va fi sigur.

După 18—24 minute dăm la o parte prostirea sau plapuma şi spălăm bine corpul cu apă rece. Pacientul face mişcare iarna prin casă, iar în timpul verei, afară.

Fiindcă aburul, câteodată, nu are influenţă binefăcătoare asupra ochilor şi stomacului, de aceea să se pună în apă caldă şi ierburi, anume: excelentul *anason, jaleş, soc, flori de teiu;* iar dacă pacientul nu va dispune de acestea, să pună în apă o mână de urzici sau de flori de fân.

La oamenii normali, aburul își arată îndată efectul. Persoanele slabe, anemice, pot arunca în baia de aburi și o cărămidă încălzită în foc, ca la 8—10 minute după ce a început aplicarea, după care sudoarea țâșnește din toți porii.

In timpul iernei să se facă baia de aburi într'o cameră încălzită și să nu iasă cineva afară decât după o jumătate de ceas în urma spălării cu apă rece. Altfel pacientul își atrage nu numai o boală gravă, ci chiar moartea.

Cea mai simplă spălare rece se face, mai cu seamă la per soane slabe, astfel, pacientul se spală repede cu un stergar și cu apă proaspătă. Aceasta se întrebuințează la umflături la cap, bube pe cap, curgerea urechilor și în genere la dureri ce cer secrețiuni mari de cap.

După aceasta se poate întrebuința, în loc de spălare, dusul deasupra, turnându-se cu încetul 1—2 urcioare de apă rece peste părțile aburite și spălându-se bine pieptul.

Cine poate să facă imediat o baie rece, după baia de abur la cap, va avea mare folos.

La răceli, dureri de cap, dueri reumatice și spasmuri la ceafă și la umeri, la friguri de baltă și la dureri de piept, boale care de regulă însoțesc guturaiul, aburul face mari servicii.

Două sau trei băi de aburi la cap, în curs de trei zile, pot să vindece capul umflat; de asemenea și inflamațiunea de ochi. Bolnavul din urmă e bine să facă seara, și o baie de picioare, în care intră puțină sare și cenușă. Se poate întrebuința cu efect această baie și la congestiuni, chiar după apoplexie.

Să nu se sperie nimeni că o baie de aburi la cap îi va strica mai rău, sub pretextul că va trage sângele în cap. Frica este neîntemeiată. Părerea mea este ca să se facă în acest caz o baie de abur la cap, care să dureze 15—20 de minute, după care să se facă și o baie de abur la picioare. Să nu se facă multe băi de acestea, cel mult două pe săptămână; dar in unele cazuri, se poate face și la două zile câte o baie, dar cu o durată mai scurtă (minimum 15 minute, maximum 20).

2. *Aburi la picioare.*

Baia de aburi la picioare se face în chipul următor:

Intindem o plapumă de lână lată și groasă peste un scaun. Pacientul se așează pe scaun, având numai picioarele desbrăcate. Inaintea lui sta un vas de lemn (fig. 9), plin cu apă fierbinte mai bine de jumătate. Pacientul își așează picioarele pe cele două bețe pe cari a avut grije să le pună pe ambele laturi ale vasului, lângă fiecare ureche. In locul bețelor poate fi un lemn bine fixat de urchile vasului. Apoi se întinde pătura de lână peste picioare și peste vas încât să nu se piardă aburul (fig. 10). In apă se pot pune și flori de fân, precum și cărămizi încălzite, din 10 în 10 minute. Cărămizile nu se aruncă, căci se

CRISTACHE B. ANTONE
Com. Poenari Jud. Muşcel

poate uşor ca pacientul să se frigă. Numărul bucăţilor de cărămidă e după efectul pe care cineva vrea să-l aibă.

Baia poate ţine dela 5 până la 20 minute.

După baia de abur urmează spălătura cu apă rece. Persoanele viguroase pot suporta să li se toarne apă rece pe genunchi. Incolo se procede tot ca la băile de abur pentru cap.

Baia de abur la picioare se întrebuinţează de acei ale căror picioare asudă mult şi au un miros neplăcut; de persoanele cu picioarele umflate precum şi când cineva are picioare reci, fără transpiraţie.



Fig. 10.

Pentru anemici e foarte de recomandat o baie de aburi la picioare; cunosc foarte multe cazuri în cari astfel de băi au ajutat foarte mult.

In genere, oricine suferă de ceva la picioare, de umflături, de bătături, de anemie să se folosească de aceste băi şi se va simţi din ce în ce mai bine.

Mi s'a întâmplat de multe ori să aud multe plângeri în contra deranjului cel mare ce ar pricinui astfel de băi de aburi la picioare. Aşi întreba numai: Nu e oare mai greu o baie complectă. Nu e oare mai greu să bei un număr mare de pahare de ceaiu şi să-ţi torturezi corpul acoperindu-te cu fel de fel de sal

tele de puf, pentru a te încălzi. Cititorii să se gândească la toate acestea.

Nici aceste băi să nu se facă prea des; odată sau de două ori pe săptămână e de ajuns; numai persoanele viguroase pot face băi la picioare de trei-patru ori pe săptămână.

3. *Baia de aburi de șezut.*

Această baie aduce servicii bune oricui suferă de ceva la părțile abdominale ale corpului.



Fig. 10 bis.

După ce se toarnă apă fierbinte în oală, pacientul se a-șează și se învelește, așa ca aburii să nu se piardă în zadar (fig. 10 bis). In scurt timp, tot corpul va asuda. Aplicarea ține 18—24 minute. După baia de aburi urmează spălarea sau baia de apă rece.

Baia de aburi de șezut dizolvă și elimină orice sucuri rele. Totdeauna e bine să se amestece și flori de ovăz în apă.

La boalele de rinichi şi de piatră întrebuinţez aburi de apă cu paie de ovăz.

La durerile reumatice şi alte boale ale abdomenului, precum: la umflături de beşică şi la boala de apă, întrebuinţez aburi cu flori de fân. Am obţinut rezultate minunate făcând băi de aburi de şezut cu coada calului, când pacientul nu putea să urineze cu uşurinţă, ceeace producea dureri grozave. Răceale sau inflamaţia băşicii se vindecă prin această baie.

4. *Aburi asupra unor părţi bolnave.*

In multe cazuri,aburii fac bine la dureri de ochi, de urechi de gură, de degete, de mână, de braţ, de dinţi, etc. Iată un exemplu :

O insectă veninoasă ne pişcă de mână sau de braţ; mâna se umflă, doare şi inflamaţia ameninţă să se întindă, etc. Infăşurând mâna şi braţul şi ţinând-o la aburi, în scurt timp ne vom simţi mai bine.

Oricând vre-o rană s'a obrântit şi ameninţă chiar să ne otrăvească sângele, să ne grăbim a aplica baia de aburi, ce dizolvă şi eliminează răul.

Cine e muşcat de un câine bănuit că ar fi turbat, până să vină un medic sau alt ajutor, i se poate da, cel puţin deocamdată, ajutor prin aburi.

De regulă eu pun în apă şi o mână de flori de fân.

Pentru crampe, ori şi unde s'ar simţi, să se facă o baie de aburi în acel loc, fie la picioare sau la mâini. Mai pun şi infuzie de flori de câmp (fân).

Pentru o baie de aburi la ochi e bine să se pună în ea anason sau chimion dulce, care costă foarte eftin.

Pentru urechi e bine de asemenea o bae de aburi, în care să se pună urzici.

Să nu se abuzeze de acest soi de băi; maximul e de 20 de minute, minimum de 10 minute.

Aburii meniţi pentru ochi, urechi sau spre a fi înghiţiţi, să nu fie niciodată prea fierbinţi.

D) Turnări (Duşuri)

Duşurile, sau mai bine zis turnările ce se aplică la mine, sunt următoarele:

1) *Turnări pe genunchi.*

Ne descoperim picioarele până peste genunchi, şi, aşezându-ne pe scaun , punem picioarele în vas (Fig. 11). Turnarea se începe cu o stropitoare mică, uşor de dirijat, udându-se pe deplin amândouă picioarele până peste genunchi. Celelalte stro-

pitori următoare udă numai unele părți dela picioare, mai cu seamă rotula genunchiului și pulpele. Apoi din a patra stropitoare nu se toarnă câte nițel pe țeavă, ci se varsă de câteva ori pe gura ei cea mare, ca și cum ar clăti picioarele.

Persoanele bolnave, slabe sau nedeprinse cu aceste udări, tremură la început, dar în scurt timp vor simți puterea lor

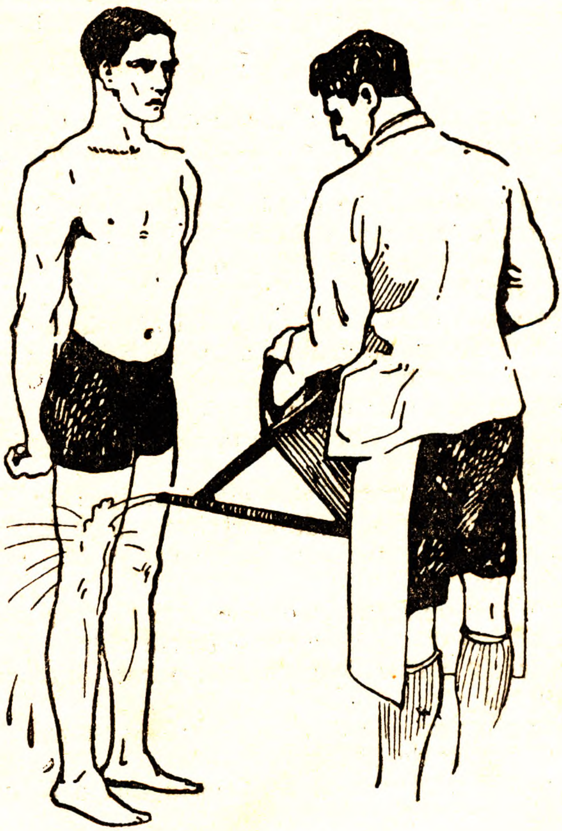


Fig. 11.

întăritoare, electrizatoare. La început, recomand numai 2—3 stropitori de apă acelora cari sunt reconvalescenți, anemici, sau cari au picioare slabe, lipsite de musculatură, tot așa și pentru începători. După câteva zile ne putem urca la 4—6 apoi la 8—10 stropitori.

După 8—10 turnări toate durerile au dispărut: pacientul așteaptă cu plăcere să-și facă turnarea.

2. Turnări pe picioare.

In loc să turnăm apa numai pe genunchi, putem uda pi-

cioarele de sus până jos. Cu prima stropitoare udăm încetinel picioarele începând de sus, sau de jos (fig. 12) iar a doua



Fig. 12.

stropitoare o turnăm mai tare. Cine se poate ține pe picioare pune să i se toarne apa stând drept.

3. *Turnări inferioare* (jos).

La această aplicare se începe cu prima stropitoare de jos, dela picioare, și se udă corpul până peste brâu; iar cu celelalte stropitori se toarnă apă peste tot corpul inferior dela șolduri în jos, înainte și îndărăt (fig. 13). Această turnare să se facă regulat după aburirea picioarelor.

Efectul acestui fel de turnare poate înlocui turnarea pe genunchi. Eu însă nu-l întrebuințez din mai multe motive.

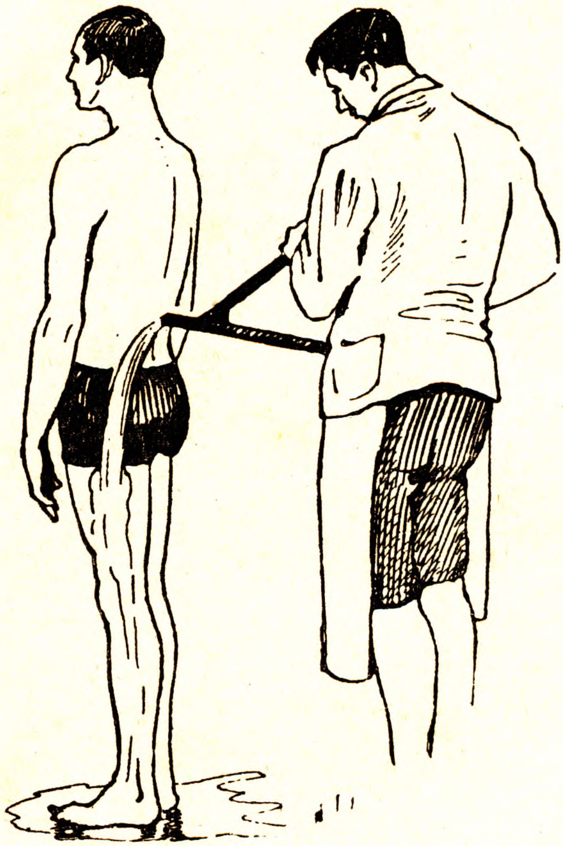


Fig. 13.

4. *Turnări dorsale pe spinare.*

Cu prima stropitoare de apă udăm partea din dos, dela călcâiu până la gât. Celelalte 3—5 stropitoari se toarnă egal peste toate părțile corpului, dar mai ales pe spinare: cei nervoși și simțitori, să nu exagereze. După udarea cu stropitoarea, să se spele iute pieptul, trupul și brațele.

Acest fel de udare (fig. 14) întărește mai ales șira spinării și regulează circulația sângelui.

Udarea spinării ajută foarte mult la circulația sângelui și întărește.

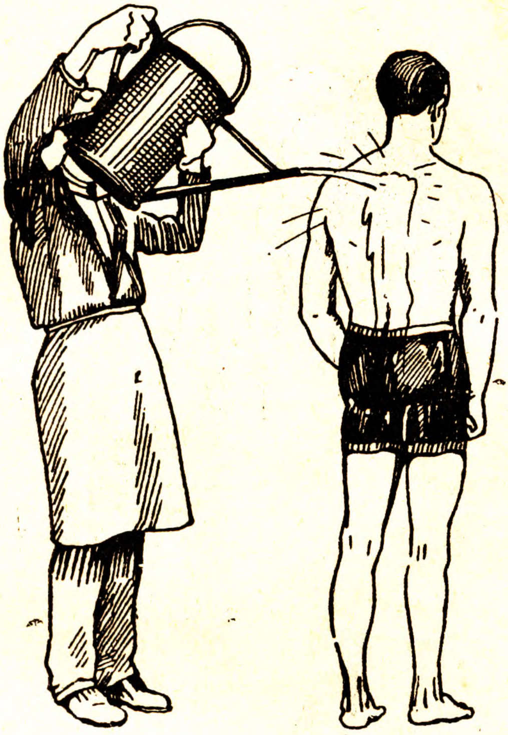


Fig. 14.

5. *Turnări totale întregi.*

După cum arată numele, această udare e totală, dela creștet până în tălpi. Iată cum se procedează:

La dușul întreg se toarnă apă pe tot corpul, dela gât până jos (fig. 15 și 16).

Pacientul se așează într'o putină, pe o scândură, îmbrăcat în cămașă sau pantaloni de baie. Poate să stea în genunchi sau în picioare. Se toarnă vre-o patru stropitori de apă, înainte și la spate. Cu prima stropitoare, nu udăm tot corpul. Celelalte trei, sau mai multe stropitori, se toarnă peste toate părțile corpului, mai ales pe spinare, pe ceafă și pe șolduri.

Aceste turnări se recomandă în deosebi persoanelor sănătoase sau corpolente.

Cine simte că-i este frig, să nu facă aceste turnări. Mai întâiu să caute să-și restabilească temperatura normală.

Persoanele slabe și bolnăvicioase să amestece puțină apă caldă în cea rece. Să aibă temperatura 15—18 gr. R.

Eu prefer turnarea totală (peste tot corpul) în locul unei băi complecte mai cu seamă în caz de reumatism.

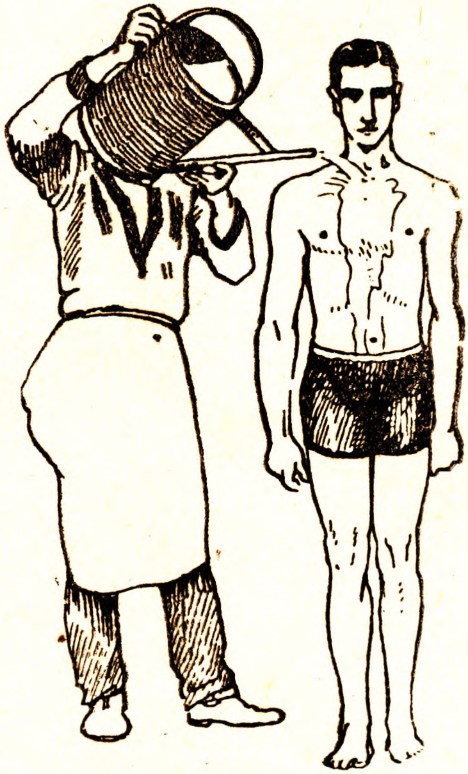


Fig. 15.

Bolnavilor cari au nevoie de dizolvări puternice interne, le propunem ca, după ce-și vor fi turnat apă, să stoarcă bine cămașa, s'o îmbrace din nou și să stea în ea 1—1½ ore. In caz contrar, să ia imediat rufe uscate.

Eu nu aprob turnările repezi și dușurile violente, căci nu înțeleg ce folos poate aduce omului sănătos asemenea dușuri violente; dar bolnavului și mai puțin. Pentru spălarea corpului nu ne trebuesc tulumbe de pompieri.

6. *Turnări superioare (sus)*

Aceasta este contrariul turnării inferioare (de jos). Pacientul se desbracă până la pantaloni; peste aceștia pune o pătură, ca să nu se ude.

Vasul în care curge apa stă pe un scăunel și pacientul se sprijinește cu mâinile de fundul vasului în poziție orizontală.

Prima stropitoare se toarnă încetinel pe spinare până se udă toată, împreună cu brațele. Celelalte 2—3 stropitori se

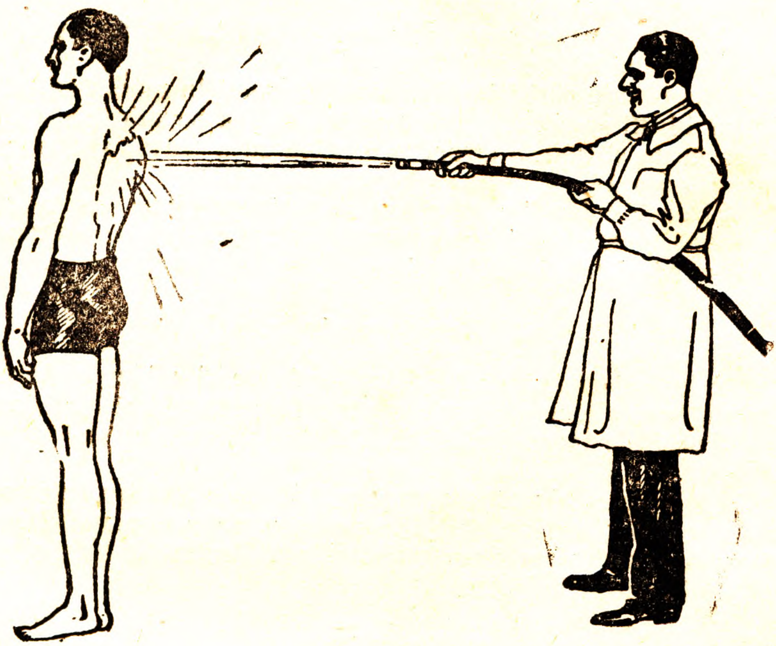


Fig. 16.

toarnă mai tare pe spate, pe șira spinării și pe brațe. Pe gât să se toarne apă, dar pe cap nu, afară numai când e tuns scurt.

La persoanele nervoase, delicate, să nu turnăm apă prea multă la un loc, ci egal pretutindeni.

Inainte de duș și după el să ne spălăm iute pe piept, să ne ștergem, pe mâini și pe obraz, iar în colo, nimic, ci să ne îmbrăcăm iute și să facem mișcare sau să ne punem la muncă.

Persoanelor cari au predispoziții la îngrășare, le recomand ca, după turnarea cu o stropitoare să se spele pe spinare cu mâna. Prin aceasta, pielea își redobândește activitatea. După turnarea pe spate, frec puțin pe acest loc, pentru a pune sângele în circulație. La a treia și a patra turnare reacțiunea e desăvârșită.

Pentru persoanele slabe e de ajuns o stropitoare de apă. Persoanelor începătoare le recomand să înceapă cu 1—2 stro-

pitori: persoanelor mai avansate 2—3, iar celor sănătoşi 3—6 stropitori. Să nu se abuzeze niciodată.

Această turnare e necesară totdeauna după aburirea capului (baia de aburi la cap). Udarea părţii de sus a corpului vine de regulă în legătură cu udarea genunchilor, şi anume: după ce am terminat cu turnarea pe corp şi ne-am îmbrăcat, procedăm la udarea genunchilor.

Ambele turnări sunt mijloace de întărire şi fac ca circulaţia sângelui să fie mai regulată.

Sunt mulţi cari îşi aplică aceste turnări în modul arătat în figura 14. Ei se scoală dimineaţa, se duc la bucătărie şi fac să curgă peste ei dintr'o stropitoare mică cu o ţeavă, apă pe spinare (figura 14).

Şi dacă cuiva îi e greu sau se ruşinează faţă cu o altă persoană, poate să-şi spele numai cu mâna partea superioară a corpului şi tot îi va face bine.

7) *Turnări pe braţe.*

Adeseori cineva simte dureri în braţe şi e bine să le facă turnări speciale, după cum am văzut la genunchi şi la picioare.

Turnările încep înainte dela mâini şi merg în sus până la umeri.

Ele se prescriu când numai ca mijloc de întărire, când pentru a regula circulaţia oprită în vreun punct, sau a potoli durerile şi a goni din braţe reumatismul, etc. Pentru cei slabi şi anemici e o mare binefacere.

8. *Turnări pe cap.*

Trebue să recomand turnări pe cap, mai ales în contra durerilor de ochi şi de urechi. Apa se toarnă pe cap şi e bine să cadă în jurul urechilor, pe fălci şi chiar două secunde pe ochii închişi. La început e destul o stropitoare de apă, apoi două. După turnare, capul trebue şters bine.

E) Spălări

Spălările se împart în spălări complecte şi parţiale.

Corpul întreg, sau cutare parte, să se ude egal. Nu trebuie să se frece sau să se frământe corpul.

Orice spălare să se facă egal şi repede; nici una să nu ţină mai mult decât un minut, cel mult două.

Mai repet aici, că cine are corpul rece sau cui îi e frig acela să nu se spele. Prin apă rece i s'ar scădea şi mai mult căldura naturală şi ar urma negreşit un guturaiu şi alte inconveniente.

1. *Spălarea corpului întreg.*

a) *Pentru cei sănătoşi.*

Spălăm repede corpul întreg de sus până jos,afară de cap. Iată cum se procedează.

Luăm un prosop aspru, îl înmuiem în apă şi începem a ne spăla braţele şi picioarele.

Totul ţine un minut sau cel mult două. Nici odată să nu ne spălăm în curent. Aceasta însemnează a ne ruina cu intenţiune.

Fără a ne şterge cu ceva, ne îmbrăcăm iute şi muncim ceva sau facem mişcare. până ce se încălzeşte şi se usucă pielea.

Spălarea corpului întreg ar fi mai bine să se facă dimineaţa.

Tocmai atunci avem destulă căldură în corp şi spălarea ne înviorează. Timp nu se pierde, căci totul ţine un minut şi îndată ne putem apuca de lucru.

Primăvara şi vara mulţi se plimbă dimineaţa. Inainte de a eşi din casă, să încerce a-şi spăla tot corpul.

Cine nu poate să facă mişcare sau să muncească, n'are decât să se culce după spălare, stând la căldură, o jumătate de oră. Dacă nu în toate zilele, cel puţin de 3—4 ori pe săptămână este bine să-şi spele cineva corpul şi nu-i va pare rău.

Dacă cineva nu se poate spăla dimineaţa, poate face aceasta oricând, numai să observe regulele arătate.

Ce bine e ca, după munca obositoare de peste zi, să-şi spele cineva corpul! Doresc prea mult ca această procedare să fie mai cunoscută şi mai răspândită. Noaptea, înainte de culcare, e minunat să se întrebuinţeze apa, după cum am arătat mai sus. Nici nu-şi pierde cineva timpul şi-şi foloseşte.

Mulţi cari nu puteau dormi noaptea, au întrebuinţat aceste spălări cu cel mai bun succes. Ele însă nu sunt bune pentru persoanele iritabile.

In timpul iernei sfătuesc să se stea ca zece minute în pat şi, după ce s'a încălzit tot corpul, fără a fi asudat, să se proceadă la spălare.

b) *Pentru bolnavi.*

M'am convins prin experienţă că tocmai bolnavilor nu le foloseşte frecarea şi frământarea corpului, ba din contra, le pot strica mult.

Bolnavul să-şi spele tot corpul şi tălpile picioarelor în mod egal.

Iată cum se fac spălările: Pacientul şade în pat, i se spală pieptul şi pântecele (abdomenul).

Cine nu e slab de tot, se spală însuş. Vine rândul brate-

lor și al picioarelor. In trei-patru minute totul e gata și pacientul se simte bine, ca născut din nou.

Cei greu bolnavi pot împărți spălarea în 2—3 părți. Dimineața să li se spele pieptul, abdomenul și brațele; după amiază spinarea și picioarele, sau: dimineața pieptul și abdomenul, la amiază spinarea și seara brațele și picioarele.

O spălare repede și îngrijită nu poate strica niciodată, fie și cu apa cea mai rece.

La friguri violente, la tifos și vărsat, spălăturile corpului joacă rolul principal și înlocuesc totdeauna băile întregi, reci, ce nu s'ar putea face din vre-o cauză sau alta.

Prin aceste spălări ale corpului întreg am vindecat multe boale, ca: guturaiul, friguri, vărsatul, tifosul și altele.

La persoane slabe întrebuințez adeseori, în loc de apă, oțet subțiat cu apă. El curăță și mai bine pielea, deschide porii și întărește. Așa numitul *rachiu distilat cu sare* a fost mult timp la modă, dar pe cât s'a întrebuințat de des, tot așa a dispărut, neputând susține superioritatea curei de apă.

Acest soiu de mijloace curative apar și dispar, ca și cometele, neputându-se susține față cu cura de apă. In totdeauna târăsc o coadă lungă după ele, dar când dispar, dispar pentru totdeauna. Nu sunt ca stelele obișnuite din toate serile, cari strălucesc fără întrerupere. Tot așa e și apa; apa folosește și de aceea ea va rămâne ca mijloc de vindecare. Toate celelalte spirturi nu sunt decât mofturi momentane, cari apar și dispar.

Eu unul nu recomand spălatul cu vin, spirt, etc. etc. nici chiar pentu oameni viguroși; doresc numai ca apa să-și facă drum prin mulțime.

2. *Spălarea parțială.*

Această spălare nu privește corpul întreg, ci numai o parte a lui.

Spălăm un braț, un picior, etc, cu mâna, sau cu o cârpă, și cu apă rece. Incolo sunt de observat aceleași reguli ca mai sus.

Orice ar fi inflamat (aprins): deget, mână sau altceva, să se stingă în grabă și totdeauna cu apă.

F) Infășurări

Infășurările se împart în:

1. *Infășurarea capului.*

Infășurarea capului se face în două chipuri:

Se spală capul întreg, fața și părul. Acesta din urmă trebuie să fie bine udat. Apa să pătrunză până la piele, dar să se stoarcă apoi părul de apă, ca să nu rămână încărcat. Apoi

înfăşurăm bine capul, încât să se vadă numai ochii. Ca după o jumătate de ceas părul va fi uscat (la doamne nu!)

Spălarea se poate repeta de 2—3 ori; cârpa cu care înfăşurăm capul să fie bine uscată. A doua şi a treia spălare poate să dureze o jumătate de oră, dar să se observe ca, între fiecare spălare, părul capului să fie bine uscat.

La sfârşitul celei din urmă aplicări să ne spălăm sau să ne clătim iute capul şi gâtul cu apă rece şi să ne ştergem cu un prosop.

Când cineva vrea să scape de niscaiva bubuliţe din cap, când simte dureri reumatice mai violente, etc. atunci spălarea se face tot ca mai sus, dar îşi înfăşură capul în două cârpe, cea de deasupra fiind de lână.

Aplicarea se termină ca mai sus.

Prin înfăşurarea capului se combat cu succes durerile de cap, mai ales cele de natură reumatică, provenite din răceală; mătreaţa, bubuliţele, etc.

2. *Infăşurarea gâtului.*

Udăm bine gâtul cu apă rece, apoi îl înfăşurăm de 3—4 ori cu o cârpă de pânză groasă, şi uscată, fără a strânge tare, ci numai atât cât să nu pătrundă aerul rece.

Infăşurarea, se mai poate face în chipul următor: luăm un prosop moale, îl udăm în apă rece, şi înfăşurăm gâtul cu el. Deasupra înfăşurăm un prosop uscat şi încă o legătură de lână sau flanelă.

Orice aplicare să se facă repede şi cârpa să fie bine adaptată, încât să nu pătrundă aerul la gât.

După experienţele mele de până acum, sunt în contra lungilor aplicaţiuni ale apei la gât; se întâmplă tocmai contrariul: în loc de îndreptare, agravare. Atunci nu mai pot convinge pe un bolnav, care a procedat greşit, să mai întrebuinţeze apa; nu vrea să te mai asculte şi e imposibil să-l convingi că greşeala a fost numai a lui. Toate aceste observaţiuni le fac şi relativ la cura gâtului.

Infăşurările la gât au de scop să activeze circulaţia sângelui, să îndrepteze circulaţia dintr'un loc pe unde circulă prea mult, la un loc, unde e stagnaţie, să calmeze temperaturile prea ridicate şi viceversa.

Legătura la gât să nu o ţinem toată noaptea, căci se produce la gât prea multă căldură, ci numai cel mult două ore; la fiecare jumătate de ceas să schimbăm cârpa udă, adică să o muiem din nou în apă.

Nu la toţi pacienţii trebuie aceiaşi întrebuinţare; la unii, cari au mai multă căldură, se procedează într'un fel; la alţii, cu temperatura mai scăzută, altfel.

Infăşurarea gâtului se prescrie la gâlci, la inflamarea gâ-

tului, a omuşorului şi chiar la dureri de cap, ce se combat prin înfăşurarea altor părţi ale corpului, sau ale corpului întreg.

3. *Broboada (şalul).*

Broboada este o aplicare specială pentru piept şi partea de sus a spinării. Această basma de lână e cunoscută de toţi. Cum trebuie să ne înfăşurăm se vede din figurile alăturate. Şalul e o bucată de ştofă pătrată, care se îndoeşte în formă de triunghiu şi se pune peste spate, cu partea cea mai lată în sus. Muiem broboada în apă rece, o stoarcem şi o punem pe corp, iar deasupra ne legăm cu o pătură de lână, ca să nu pătrundă aerul (figura 17 şi 18).



Fig. 17.

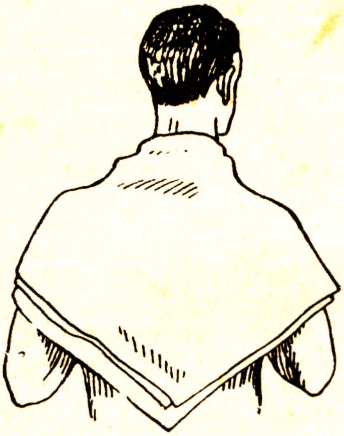


Fig. 18.

In scurt timp vom simţi că se desvoltă în corp o căldură plăcută şi că broboada se încălzeşte.

Aplicarea broboadei să dureze o jumătate de ceas, până la un ceas şi jumătate, rar două ceasuri, când apoi trebuie să muiem din nou broboada, după ce s'a încălzit bine.

Această înfăşurare dizolvă şi elimineează sucurile rele când suferim de fierbinţeli, congestiuni, şi când ne putem aştepta la inflamaţiuni la cap, când suferim de guturaiu acut, de gâlci, etc

Această înfăşurare cu broboada a adus cele mai mari servicii femeilor cari sufereau de cap, de ameţeli, etc.; mai ales dacă în acelaş timp se întrebuinţa şi înfăşurarea picioarelor (ciorapi uzi şi deasupra o pătură de lână), sau o baie caldă la picioare, cu cenuşă şi sare.

4. *Infăşurarea picioarelor.*

Această înfăşurare se face mai totdeauna în acelaş timp cu alte aplicări, pe cari le complectează şi cărora le vine într'ajutor. Această înfăşurare se face în două feluri:

a) *Infășurarea picioarelor propriu zisă.*

Luăm în picioare ciorapi uzi și peste ei ciorapi uscați de lână, apoi ne culcăm și ne acoperim bine.

Cui nu-i convine aceasta, să înmoaie cârpe groase de in, sau orice pânză groasă, în apă amestecată cu oțet, să-și înfășoare picioarele până deasupra gleznelor, iar deasupra o altă pătură de lână, sau flanelă, și să se culce în pat, acoperindu-se bine.

Această înfășurare a picioarelor aduce excelente servicii în toate cazurile în care voim să extragem din picioare sucuri morbide, să scădem căldura inflamațiunilor, sau să tragem sângele din partea de sus în partea de jos a corpului.

Cei cari nădușesc la picioare, să facă mai multe băi de aburi la picioare, apoi să aplice înfășurarea cu apă rece sau să încalțe ciorapi uzi și deasupra alții uscați.

Timpul cel mai potrivit este seara la culcare. Când ne deșteptăm peste noapte, să desfășurăm legătura sau să tragem ciorapii din picioare.

b) *Infășurarea genunchilor.*

Un efect și mai puternic îl are înfășurarea până peste genunchi.

Aplicarea se face tot ca mai sus; mai întâiu se înfășoară o cârpă udă, de jos până peste genunchi; apoi, deasupra o pătură de lână.

Această înfășurare o recomand pentru eliminarea fierbințelii din corp, pentru înlăturarea oboselii, pentru dizolvarea unor vânturi supărătoare din stomac și pentru gazuri învechite.

5. *Infășurarea inferioară.*

Aceasta e îndreptată mai mult în contra afecțiunilor abdomenului și picioarelor. Ea începe la subsuori și ajunge până peste vârfurile degetelor dela picioare. Umerii și brațele rămân neatinse și trebuiesc acoperite bine, ca să nu străbată aerul.

Infășurarea se face astfel:

Peste cearșaful patului se întinde o pătură lată de lână. Cearceaful de in, pentru înfășurat, trebuie să fie mare; spre a înfășura corpul de 2—3 și chiar de 4 ori până peste degetele picioarelor. Mai bine se îndoaie cearceaful, se înmoaie în apă rece, se stoarce și se întinde pe pătura de lână de pe pat. Apoi pacientul se așează și se înfășoară, așa încât să se acopere toată partea de jos a corpului; deasupra se înfășoară pătura de lână și peste tot vine o plapumă groasă. Mai cu seamă picioarele să fie bine acoperite.

Chestiunea nu e așa de complicată după cum s'ar părea. se poate face aceasta afară din pat, învelindu-ți corpul cu un șal de pânză în mărime de un metru și jumătate și apoi culcându-te pe pat.

Cu o practică mai îndelungată, lucrurile merg foarte repede. Cunosc mulți cari își pun șalul în timpul cel mai scurt, știind să-și facă singuri această operațiune.

Persoanele cari se tem de apă rece, cari sunt slabe, anemice, pot muia cârpele sau cearceaful de înfășurat, în apă căldicică.

Aplicarea ține unul, până la două ceasuri.

Oamenii săraci, țăranii, pot lua un sac vechiu pe care îl inmoaie în apă, apoi îl storc și intră în el, ca și cum și-ar îmbrăca pantalonii; apoi se culcă pe o pătură de lână și se învelesc bine.

Efectul înfășurării inferioare, ce se face totdeauna în legătură cu alte aplicări, este că încălzește, dizolvă și eliminează. Aceste înfășurări contribuiesc spre a combate durerile reumatice în picioare, afecțiunile de rinichi, crampele, etc.

In loc de apă rece suu caldă, întrebuințez adeseori apă cu floare de fân, paie de ovăz, sau ramuri de brad. Mai ales cine suferă de piatră, să întrebuințeze aceste mijloace.

6. *Infășurarea scurtă.*

Aceasta se întrebuințează foarte des, pentru că e lesne de aplicat fără ajutorul altora și are efect asupra corpului întreg.

Infășurarea scurtă se începe sub subsuori și se termină deasupra genunchilor. Indoim în 4 sau în 6 un cearceaf gros de in, îl muiem în apă. îl stoarcem și ne înfășurăm corpul cu el. Ne învelim apoi bine cu o pătură de lână, ne acoperim cu o plapumă și vom avea căldura necesară.

Persoanele slabe, anemice, să înmoaie cearceaful de înfășurat în apă căldicică.

Oamenii săraci, dela țară, se pot înfășura într'un sac vechiu, Sacul se moae în apă, se stoarce și pacientul intră într'însul până la brațe, se culcă astfel în pat și se acopere bine cu plapuma.

Toată aplicarea ține un ceas sau cel mult două.

Oamenii sănătoși, aplicând această înfășurare scurtă odată la opt zile, sau chiar la 14 ar preîntâmpina multe boale. Acest mijloc are un efect purificator asupra rinichilor, a ficatului și a abdomenului întreg, pe care-l scapă de gazuri, de apă superfluă, regulează circulația și funcțiunea organelor. Se combate cu succes hidropia, suferințele de inimă și de stomac.

Infășurarea scurtă se întrebuințează când stomacul nu e în regulă, când suferim de cap și de gât.

ONUFTACHE B. ANTONE
Com. Poenari Jud. Muscel

Când nu cunoaştem bine o boală, când nu cunoaştem sediul şi cauza ei, cel mai bun consiler este înfăşurarea scurtă.

Pacienţilor, al căror abdomen sau stomac s'a slăbit prin ceva, le dau sfatul ca imediat, înainte sau după înfăşurare, să-şi fricţioneze abdomenul cu untură de porc sau cu uleiu de camfor.

In caz de crampe sau dureri de stomac, se pot pune pe piele, sub înfăşurătoare, cârpe muiate în oţet. Când cineva simte frig, poate să întrebuinţeze înfăşurarea caldă.

7. *Cămaşa udă.*

Am ales această aplicare pentru că poate fi înţeleasă de oricine.

Se moaie în apă o cămaşe de in, se stoarce bine şi se îmbracă. Te culci în pat pe o pătură de lână, cu care te înveleşti bine şi te acoperi cu o plapumă.

Oricine se va simţi bine, uşor, şi va dormi de minune.

Să stăm în cămaşa udă un ceas, un ceas şi jumătate, sau cel mult două ceasuri.

Porii se deschid şi această aplicare extrage din corp sucurile rele, linişteşte, înlătură congestiunile şi crampele sau durerile de stomac, şi produce o căldură naturală egală. Are un efect binefăcător în afecţiunile mintale la copiii atinşi de boala numită *danţul Sft. Veit* şi asupra boalelor de piele. Dacă în ceasul din urmă ar ieşi băsicuţe, etc., pe piele, atunci se moaie cămaşa în apă sărată sau în apă amestecată cu oţet.

8. *Mantaua spaniolă.*

Mantaua spaniolă, sau înfăşurarea cea mare, foloseşte ca şi baia complectă şi înfăşurarea scurtă. Ea este o aplicare întreagă, singură suficientă, având efect asupra organismului întreg. La boale mai grele se poate face numai alternativ cu alte aplicări de apă.

In ce constă această înfăşurare mare?

Facem o manta mare din pânză groasă de *in*, ca o cămaşă largă cu mânici, fiind cu totul deschisă în faţă şi ajungând până la degetele picioarelor. Această manta se moaie în apă rece sau, pentru persoanele slabe, anemice ori bătrâne, în apă caldă; se stoarce, se îmbracă şi se încheie bine dinainte (fig. 19). Pe pat sunt întinse pături de lână. Pacientul se culcă şi se înveleşte bine, aşa încât să nu pătrundă aerul; deasupra vine o plapumă groasă (fig. 20).

Toate acestea să se facă foarte repede, pentru ca pacientul să nu stea nici un moment neacoperit şi expus la aer.

Am vindecat oameni cari suferiau de congestiuni, de stomac, de trânji sau hemoroizi şi de dilataţia inimii, care este cauza boalei de apă. Ei au întrebuinţat mantaua spaniolă de

două ori pe săptămână și au scăpat de suferințe. Mulți din ei se folosesc și astăzi de această aplicare, ca de un remediu universal.

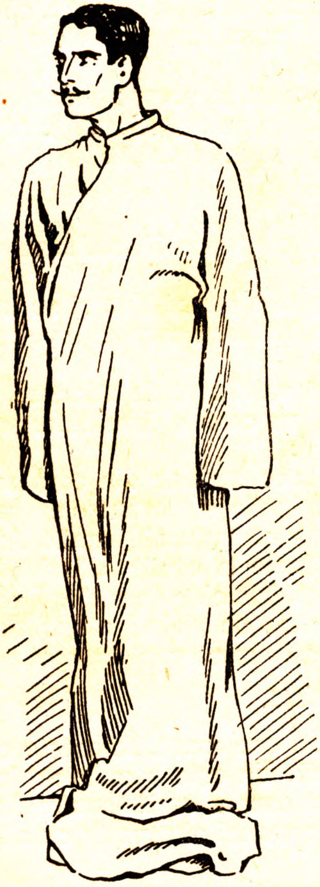


Fig. 19

Aplicarea durează unul sau cel mult două ceasuri. Omul tare, și cu deosebire cel *corpolent*, poate suporta mai mult. Pentru unul mai slab, numai o oră și jumătate.

După aplicare să se spele bine mantaua spaniolă și se va vedea că apa devine turbure, plină de sucuri nesănătoase, extrase din corpul omului. Toată lumea se va mira de ceeace a fost în stare să scoată o manta spaniolă dintr'un corp omenesc.

Am văzut cazuri în cari înfășurătoarea a devenit galbenă și cu greu a putut fi spălată, chiar cu leșie.

Acțiunea mantalei spaniole e de a deschide porii și de a scoate toate necurățeniile.

Această înfășurare mare o aplic mai ales când cineva suferă de guturaiu, provenit din răceală generală; contra podagrei, a reumatismului, a tifosului, a vărsatului precum și spre a preveni apoplexia, etc.

Când mantaua e muiată in apă cu flori de fân, cu paie de ovăz sau cu brad, ea are un efect excelent contra multor afecțiuni.

G) Apa luată ca băutură

Să se ferească cineva de orice extrem, de orice exagerație. Niciodată să nu bea cineva, nici apă, nici bere prea multă, dar rău fac și acei cari nu beau apă niciodată sau prea rar, zicând că apa nu e bună nici în cisme.

Dumnezeu a lăsat să mâncăm numai când ni-e foame și să bem când suntem însetați. Corpul omului, acest ceasornic viu, ar merge și ar bate bine, dacă noi nu i-am arunca între roate noroiu, nisip și alte necurățenii, cari îi sdruncină mersul regulat, ba poate îl oprește cu totul.

Animalele caută mâncare când sunt flămânde și aleargă la apa când le e sete.

Tot așa face și omul nestricat, care duce un traiu regulat; mănâncă și bea cât îi cere corpul și cât îi trebuie, nu prea mult.

De aceea unicul și supremul nostru principiu este:
Bea, când ți-e sete, și nu prea mult.

Cunosc persoane cari în timpul unei săptămâni întregi nu beau de loc apă, iar alții se mulțumesc numai cu un singur pahar la dejun. Niciodată nu sufăr de sete și asta se explică că ele introduc cantități de apă prin mâncarea ce o mănâncă și care este gătită cu apă suficientă.

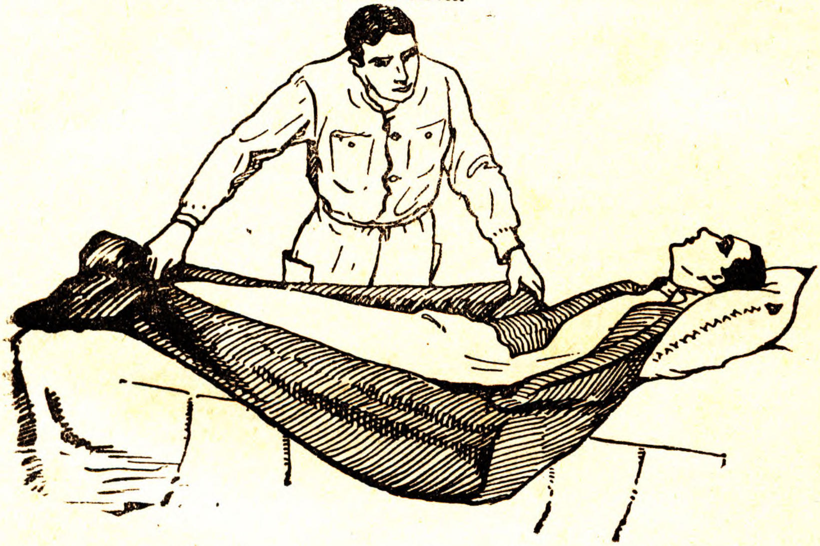


Fig. 20.

Mai observăm aici, că nu e bine să bea cineva în timpul mâncării, ci numai după mâncare.

Cei bolnavi, mai ales de friguri sau de fierbințeli, arderi, să nu bea apă prea multă deodată, ci mai des, dar numai câte o lingură de masă, la intervale de 5—10 minute.

Un exemplu al procedeului meu, cu care și încheiu această parte a cărții : Bunăoară cineva suferă de constipație, nu poate să iasă decât cu greu și vârtos, simte o durere în toată partea inferioară și are o sete groaznică; el ar putea să bea 2, 3 și 4 pahare cu apă; dar oricât ar bea, va fi ca și cum ar turna această apă peste o mare vâlvătaie de foc. Apa în cazul de față îi strică, căci iea cu sine și puținile sucuri din stomac și-l slăbește și mai mult. In loc să i se dea bolnavului apă multă deodată, să i se dea la fiecare jumătate de oră câte o

lingură mare. Făcând astfel, se va vedea ce efect bun va avea asupra lui acest tratament.

Puţina cantitate de apă adusă în corp se amestecă cu sucurile corpului şi le face să se îmbogăţească şi să aducă o uşurare corpului bolnav. Mulţi au urmat sfatul meu şi le-a făcut bine.

In ultimul timp s'a vorbit despre efectele bune ale băuturii de apă fierbinte de 30—35 gr. R., mai cu seamă în boalele cronice. Şi eu am avut oarecari succese cu apă caldă în astfel de ocaziuni e prea adevărat, dar prefer apa rece, celei calde. E chestie de gust. Eu însă prefer apa rece, proaspătă.

PARTEA DOUA

FARMACIA

„Benedicite universa germinantia in terra, Domino"
„Toate plantele pământului să laude pe Domnul !"

OBSERVAŢIUNI GENERALE ŞI IMPĂRŢIREA

Eu unul nu pot suferi pe aceia cari umblă cu mijloace secrete, cari fac un trafic cu remedii ce trec drept un secret al inventatorului.

Această imputare nu voiesc să mi se facă şi mie. De aceea, în această a doua parte a cărţii mele, deschid secretele farmaciei mele şi las pe oricine să se uite în ele şi să guste din orice cutiuţă de ceaiu sau sticluţă cu uleiu.

In orice farmacie au intrat mulţi bani; într'a mea nu sunt lucruri scumpe. Eu consider aceasta drept un mare avantagiu al farmaciei mele.

Mai toate ceaiurile şi extractele mele, uleiurile şi prafurile mele, provin din nişte ierburi vindecătoare foarte ieftine, pe cari ni-le-a dat Dumnezeu în grădinile noastre, sau afară pe câmp; cari cresc împrejurul casei sau prin locuri ascunse: buruieni cari nu costă nici un ban.

Şi-apoi cărticica mea e scrisă mai mult pentru bolnavii săraci. Ani de zile am căutat şi examinat, am uscat şi tăiat, am fiert şi gustat. Nu e buruiană cât de mică, nu e praf, pe care să nu-l fi încercat eu însumi.

M'am gândit mult înainte de a mă decide ca, pe lângă mijloacele cu apă, ce sunt suficiente ele singure, să adaug şi această farmacie cu remedii binefăcătoare interne. Aceasta se pare a fi un protest contra curei de apă.

Sunt însă bolnavi cari de frică nu pot suporta apa şi nu se

pot hotărî a face o cură de apă, care adeseori e de trebuință să țină mai mult timp. Acestora le dau, pe lângă cura externă (cu apă), redusă și simplificată, și o cură internă (medicamente).

Cine se va uita la toate articolele acestei farmacii va vedea îndată, că ele ca și toate aplicările de apă au un scop întreit: de a dizolva și elimina din corp sucurile sau materiile nesănătoase, apoi de a fortifica organismul.

Aici observ, de asemenea, că nu trebue să exagerăm la nici un fel de cură, externă sau internă, ci să ținem măsura cuvenită.

Am înlăturat dinadins toate plantele cu un efect dubios, problematic, ca lemnul dulce, foile de muștar, hameiul, etc., precum și toate plantele veninoase sau otrăvitoare.

Farmacia noastră de casă trebue să aibă patru sertare principale și câteva sertare mai mici.

In sertarele principale așezăm : Intr'una tincturile, în alta ceaiurile, în a treia prafurile, în a patra uleiurile.

In sertarele mai mici așezăm bine tot ce nu se pune în sertarele mari : cârpe cu vată de legat, scamă, bumbac, etc., se pun în sertarele mici.

Tincturile și uleiurile trebuesc păstrate în sticle; ceaiurile și prafurile se țin în hârtie (pălnii), dar mai bine în cutii.

Toate să fie la un loc răcoros dar uscat, și așezate în regulă, ca să facă o impresie bună.

Pe fiecare sticlă, cutie sau pâlnie, să se scrie deslușit ce conține. E bine ca diferitele remedii din fiecare sertar, sau raft, să fie așezate în ordine alfabetică.

Inainte de toate, în farmacia de casă trebue să fie cea mai mare ordine. Oricine să poată găsi, oricând, tot ce caută: o sticlă, un ceaiu, etc. Trebue apoi să domnească o mare curățenie. Nicăeri, pe nici o sticluță să nu fie praf sau pete. Necurățenia necinstește casa. Cu drept cuvânt, lumea judecă toată casa după cum vede că e ținută farmacia casei și retirada (privată). Mai bine se va îngriji de o bună curățenie gospodina casei, mama sau fiica, decât o persoană străină, indiferentă, și aceasta pentru cuvântul că cei casnici au mai multă atragere pentru o bună gospodărie, în casă, în orișice privință.

Tincturile sau extractele.

Puterile interne, sucurile vindecătoare, pot fi extrase dintr'o plantă, în diferite moduri.

Extractul se prepară în modul următor:

Dintre ierburi, fructe, (fragi, etc.), alegem pe cele mai bune, pe cele mai coapte și mai sănătoase, pe care le uscăm pe o scândură la aer curat, totdeauna la umbră, și niciodată la soare. După uscare, vom mai găsi multe lucruri ce trebuesc aruncate.

După ce ierburile sau fructele s'au uscat bine, le pisăm sau tăiem mărunt, după trebuință, și le punem într'o sticlă, pe care o astupăm bine, după ce am umplut-o cu rachiu bun sau cu spirt curat. Ca trebuință extractul poate fi întrebuințat și după câteva zile; eu însă am ținut sticle neatinse și un an de zile; și apoi am filtrat sau strecurat extractul.

Tincturile se iau cu picătura. Se va indica anume când se ia cu lingurița sau cu lingura de masă.

Ceaiurile.

Când e timpul frumos și ieși la preumblare sau la lucru pe câmp, adună de ici-colea buruieni vindecătoare. De preferat sunt ierburile ce cresc pe un teren uscat, la soare; plantele adunate în timpul când înfloresc mai bine, îți vor aduce rodul cel mai minunat în contra suferințelor. Unele buruieni, flori sau foi cresc chiar în grădină și pe lângă casă. Se poate deprinde copiii să adune ierburile necesare, folositoare.

Ierburile trebuesc reînoite în fiecare an, adică să culegem ierburi noui și să aruncăm pe cele vechi.

Oricine știe să prepare un ceaiu. Pentru o ceașcă luăm cu trei degete din ierburile uscate, turnăm apă fierbinte peste aceste flori sunt foi și lăsăm să fiarbă câteva minute. Apoi strecurăm ceaiul gata într'o ceașcă.

Ceaiul preparat în acest chip are gustul cel mai fin și aroma cea mai bună, dar acesta nu e ceaiul cel mai tare.

Eu fierb ierburile mai mult timp, ca apa să scoată din ele toată forța vindecătoare.

Modul întrebuințării se va indica la fiecare boală.

Prafurile.

Rădăcinile, foile, grăunțele sau fructele de tot felul de ale diferitelor plante vindecătoare, se sdrobesc, sau se pisează, prefăcându-se în praf.

Pentru unii bolnavi aceste prafuri sunt mai bune decât ceaiul. Praful prescris se ia în bucăți (ca piperul), sau se amestecă în băutură, încât nici nu se simte.

Vasele în care se păstrează prafurile să fie bine astupate, ca să nu intre praful în ele.

Uleiurile.

Se va arăta anume cum se prepară uleiurile, la orice boală pentru care au să fie întrebuințate.

Se înțelege că sticlele, în care se conservă uleiurile, trebuesc să fie bine închise și ținute curat.

REMEDII (LEACURI)

Remediile întrebuințate de mine sunt următoarele:

Agaos (Cactus)

(Agave americana).

Această plantă își are patria departe. în America, de unde a fost adusă la noi; acum o vedem adeseori printre alte glastre cu flori. Ea are foi groase, cărnoase, cam lungi, verzi ca marea, cu mulți ghimpi. Rareori are flori. Dacă ar cunoaște cineva efectul foilor cărnoase, de sigur că ar ține și această floare exotică între celelalte flori ale sale.

Efectele sunt următoarele:

Dacă iei o asemenea foaie și o fierbi în apă spre a-i bea ceaiul, vei simți cât de mult o ceașcă din ceaiul acesta puritcă stomacul și intestinele.

Această plantă, prefăcută în praf și luată zilnic de două ori, cât iei cu vârful cuțitului, are efect și asupra ficatului bolnav și al gălbinării.

Cine s'a rănit sau are vreun abces pe corp, găsește ajutor în această foaie, fiind un remediu excelent.

Pelin fiert cu agaos gonește materiile apătoase și rele, din care poate lesne proveni hidropia; mai drege și stomacul.

Toate acestea mă îndeamnă a sfătui pe orice amator de flori ca să cultive și această plantă.

Alaun (Piatra acră)

Piatra acră e caustică și prin urmare e bună în contra bubelor sau a rănilor. Am văzut cum a împiedecat întinderea chiar a racului (cancer) care nu progresase încă prea mult.

Aplicarea se face în modul următor:

Piatră acră, pisată mărunt se presară direct pe rană sau o

topim în apă şi facem spălături, sau muiem cârpe şi punem pe rana bine spălată.

După ce rana s'a spălat de puroiu etc., piatra acră contractează, usucă, şi vindecă.

Orice umflături în gură, dureri de gingii şi de dinţi, se pot combate cu apă. în care s'a topit piatră acră.

Cu această apă facem să dispară şi gâlcile, făcând gargară.

Aloe (Aloiu, Sabur).

(Aloe vulgaris).

Aloele (praful se cumpără în farmacie) are efect bun întrebuinţat intern şi extern.

Iei praf de aloe pe vârful cuţitului şi îl fierbi cu o linguriţă de miere; această mixtură curăţă stomacul radical.

Aloele se pot amesteca şi cu alte flori, cu muşeţel, etc. spre a se prepara un ceaiu bun pentru stomac.

Aceeaş putere purificatoare o are aloele întrebuinţat şi extern, nu numai intern. Cine suferă de ochi, fiindu-i turburi, roşii, urduroşi, etc., îşi poate prepara din aloe o excelentă apă de ochi. Iei aloe de două ori cu vârful cuţitului, pui praful într'o sticlă de spiţerie, torni deasupra apă fierbinte şi scuturi bine, şi apa de ochi poate fi întrebuinţată imediat. Să speli ochii de trei ori sau patru ori pe zi, intern şi extern. La început se vor arăta mâncărimi şi arsuri, dar acestea nu sunt de nici o însemnătate.

Orice răni vechi, carne stricată sau cu puroiu, se spală bine cu această apă, care vindecă. Se moaie o cârpă curată în apă de aloe şi se pune pe rană.

Dacă undeva, pe corp, abcesele împiedică formarea din nou a pielei, presărăm mult praf de aloe pe abces şi legăm cu o cârpă uscată. Praful absoarbe materiile rele şi face ca dedesubt să crească o pieliţă nouă.

Anghelica (Buciniş).

(Angelica silvestris L.)

In livezi umede şi prin păduri, creşte o plantă înaltă de o jumătate de metru şi mai bine. Trunchiul e gol, sau găurit, şi băieţii fac fluiere din el. Planta se chiamă anghelică.

Când cineva a mâncat ceva nesănătos, sau o mâncare pe jumătate otrăvită, să bea un ceai preparat din rădăcinile, seminţele şi foile acestei plante, şi se va face bine. Acest ceai elimineză din sânge toate materiile nesănătoase. Adeseori simţim în stomac o răceală neplăcută. O ceaşcă de ceai din aceste rădăcini dă stomacului căldura cuvenită.

Ceaşca de ceai poate fi băută de trei ori pe zi, câte puţin.

Când avem stomacul încărcat, când simțim dureri din cauza unor gazuri ascunse, acest ceai e un remediu, mai ales dacă preparăm ceaiul cu jumătate vin, jumătate apă.

Prin acest ceaiu se înlătură mai lesne orice arsuri în piept sau stomac, flegma din gât sau din piept.

Aceste rădăcini, semințe sau foi uscate, pot fi prefăcute și în praf, și în loc de ceai, luăm pe zi de două sau de trei ori câte un vârf de cuțit.

Anis, Anison (Anason mic).

(Pimpinella anisum L.)

Această plantă are un efect bun asupra gazurilor din stomac

Uleiul de anison se cumpără mai bine dela farmacie. Luând 4—7 picături pe zahăr în fiecare zi, odată sau de două ori, ne ușurează stomacul.

Anserina (Talpa gâștii, Scrântitoare, Coada racului).

(Potentilla anserina L.)

Anserina crește mai bine unde le place gâștelor să petreacă, pe lângă casă, pe marginea drumurilor și șanțurilor.

Ceaiul din aceastătă buruiană este un miloc excelent la accese de crampe, contra tăieturilor sau cărceilor (dureri violente) din stomac, abdomen sau oriunde.

Se poate face ceai din această iarbă, cu lapte. Să se bea fierbinte și să se pună cataplasme pe locul afectat.

Orice mamă de familie ar trebui să adune și să usuce cât mai mult din această iarbă.

Arnica (Potbăl de munte).

(Arnica montana L.).

Arnica e cunoscută în toată lumea ca o plantă vindecătoare excelentă.

Tinctura de arnică se întrebuințează pretutindeni pentru a spăla rănile, pentru comprese, cataplasme, etc.

Tinctura se poate cumpăra și nu e scumpă, dar fiecare o poate prepara acasă. Florile se udă în Iunie sau Iulie și se pun în rachiu sau spirt. Deja după 3 zile tinctura poate fi întrebuințată.

Boziul

(Sambucus ebulus L.).

Această plantă e cunoscută de toți; ea are în Iulie flori mari, albe.

Ceaiul pregătit din rădăcinile ei vindecă *hidropica și curăță rinichii.*

Are un efect bun și în contra altor afecțiuni în abdomen și eliminează sucurile rele prin urină.

Ceaul de boziu, preparat din praf, face acelaș serviciu. Pentru o ceașcă, ce se ia de două ori pe zi, e de ajuns praf cât iei de două ori cu vârful cuțitului.

Toamna târziu se adună rădăcinile, se usucă bine la aer și se păstrează uscate, sau le pisăm și facem praf din ele.

Silur (Burenița, Burunița, Buruenița, Buruenița-albă, Floare de ochi).

(Euphrasia officinalis L.)

Această floare mică crește prin livezi și o găsești pretutindeni prin August, după ce s'a cosit otava. Ea e bună pentru ochi.

Foile uscate se întrebuințează ca ceai, sau se fărâmă, prefăcându-se în prafuri. Cu ceaiul spălăm ochii zilnic de două ori, sau muiem cârpulițe în ceai și ținem pe ochi peste noapte. Ochiul se limpezește, se întărește.

Recomand ca pacientul să ia totdeodată și intern prafuri, în fiecare zi, cât ia cu vârful cuțitului, într'o lingură de supă sau de apă.

Această floare e bună și pentru stomac. Având amărăciune în sine, ea activează digestiunea și îndreptează stomacul.

Valeriana, Odolean (Odilan, Năvalnic, Gușa porumbului)

(Valeriana officinalis).

Această buruiană e folositoare ca ceai sau ca praf. Se întrebuințează numai rădăcina și se ia în porțiuni mici.

Rădăcina de valeriană e bună contra durerilor de cap și a crampelor, fiindcă, prin eliminarea gazelor din stomac depărtează cauza acestor boale.

Menianța, Trifoi de baltă (Trifoi de lac, Trifoi amar, Trifoiște, Iarbă amară).

(Menyanthes trifoliat L.).

Această plantă crește în pământ rovinos și pe lângă ape curgătoare. Are trei foi și e foarte amară.

Ceaiul preparat din ea este excelent pentru stomac, pentru digestie.

Acest trifoiu se poate pune în rachiu ((țuică), din care să se bea în fiecare zi câte un păhăruț.

Urzica (Urzică mare).

(Urtica dioica L.)

Urzica e planta cea mai dispreţuită, dar are o mare valoare.

Urzici proaspete, uscate şi întrebuinţate pentru ceai, ne scapă de flegma din piept şi din plămâni şi curăţă stomacul de materii depuse, eliminându-le mai ales prin urină.

Rădăcinile de urzică au un efect şi mai mare, fie verzi în timpul verii, fie uscate, iarna. Cum simte cineva că e atacat de hidropie, să bea ceaiu de rădăcini de urzici.

Cine vrea să-şi purifice sângele, să mănânce vara urzici cât mai multe.

Cine suferă de reumatism învechit, să-şi bată locurile atacate, câteva minute, cu urzici proaspete.

Porumbar (Porumbă, Porumbea, Porumbel, Coţobrel, Soorombar, Spin).

(Prunus spinosa L.).

Florile acestui arbust sunt purgativul cel mai nevinovat.

La orice indispoziţie e bine să ia cineva un purgativ.

Să iei flori de porumbe, să le fierbi un minut şi să bei 3—4 zile ceai de acesta, câte o ceaşcă în fiecare zi.

Este un remediu bun pentru stomac, purificator şi întăritor.

Altea (Nalbă-mare, Nalbă-albă).

(Athaea officinalis L.).

Ceaiul de nalbă se întrebuinţează mult în contra răcelilor, dar eu declar curat că nu ţin la nalbă, ci prefer alte plante.

Coaja de stejar (Gorun).

Coaja de stejar o întrebuinţăm, sau cum e luată de pe copac, sau uscată.

Fierbem o jumătate de ceas coaje de stejar tânăr în apă, muiem o cârpă şi ne înfăşurăm gâtul peste noapte, spre a scăpa de gâlci şi de alte dureri de gât.

Cine suferă de rect sau de vreo altă afecţiune la abdomen, sau chiar de trânji, să facă băi de şezut cu apă în care a fiert coaje de stejar.

Tot astfel pot fi tratate şi vindecate abcesele tari şi neinflamate.

Ceaiul de coaje de stejar, ca şi de brad întăreşte vasele interne.

Genţiana (Ghinţură, Inţură, Dinzură).

(Gentiana lutea L.)

Această plantă creşte mai mult pe dealuri. Recomand ca din această floare galbenă să se prepare extracte. Spre acest scop se usucă rădăcinile, se taie mărunt şi se pun în sticle cu rachiu sau spirt.

Acest extract este unul din remediile cele mai bune pentru stomac. Să torni 20—30 picături într'un păhărel de apă şi să bei în fiecare zi, timp mai îndelungat. Produce poftă de mâncare şi o digestie regulată. E bine să se ia din aceasta, mai ales, atunci când simţi că ceva apasă greu în stomac. O linguriţă de extract, într'o jumătate de pahar de apă căldicică, este deajuns pentru a înlătura răul.

Tinctura de genţiană face servicii mari, mai cu seamă după călătorii îndelungate; când soseşte omul obosit si trudit la ţintă, să pună numai câteva picături din această tinctură pe o bucăţică de zahăr, şi imediat după aceea se simte uşurat şi vesel.

Vărsăturile şi accesele de leşin sunt deasemenea depărtate prin tinctura aceasta luată în apă; ea încălzeşte, redeşteaptă şi aduce mulţumire în trup.

Genţiana e de recomandat şi ca ceaiu. In cazul acesta se taie rădăcinile în bucăţele mărunte şi se fierbs ori se poate fierbe chiar şi praful de genţiană.

Fragile (Căpşuni, Pomniţă).

(Fragaria vesca L.).

Din această plantă preţioasă se întrebuinţează nu numai fructele, cari sunt de o aromă şi de un gust delicios, dar s'a probat că chiar şi frunzele sunt mijloace de nutriţiune. Din frunze preparăm ceai. Pentru aceasta se procedează în modul următor : se ia frunze de fragi cât se poate prinde cu trei degete, se toarnă peste ele ca la un sfert de litru de apă fierbinte şi se acoperă bine.

Peste 15 minute se decantează şi ceaiul de frunze de fragi e gata.

Se mai adaugă lapte cald şi zahăr, pentru a-i da un gust mai bun.

Fragile, de altmintrelea, sunt un factor important în nutriţiune,mai ales pentru convalescenţii cari sunt slăbiţi şi sleiţi prea tare. E bine să se amestece şi alt soiu de elemente nutritive. Să se ia o jumătate litru de fragi şi să se amestece cu un litru de lapte, de două ori pe zi, ori chiar pâine de secară cu fragi, sunt lucruri ce contribuesc de minune la câştigarea forţelor şi la curăţirea sângelui.

Bolnavii cari sufăr de călduri interne, au un racoritor excelent în fragi.

Se recomandă în multe cauri la bolnavii cari sufăr de piatră.

S'a dovedit ca eficace şi în boale de ficat, şi pentru acei ce capătă bube din sânge bolnăvicios.

Fenicul (Anason mare, Anason dulce, Chimion de baltă Chimion dulce, Cimbru de câmp, Mălură, Meraşa, Secărea de grădină).

(Foeniculum officinale).

Seminţele de anason mare e bine să nu lipsească din nici o farmacie de casă, fiindcă aduce mult bine într'o boală ce se iveşte aşa de adeseori: în colică şi în diferitele ei stadii de crampe.

Imediat ce se simte durerea, să se fiarbă o ceaşcă cu lapte în care s'a pus o lingură de anason, şi să se dea băutura aceasta, cât se poate de caldă, bolnavului.

Efectul e excelent.

Căldura ce se răspândeşte în trup calmează durerile, colica cedează şi dispare.

Extern, precum s'a spus în mai multe rânduri, să se facă pe burtă cataplasme calde cu apă şi oţet.

Praful de anason mare, întrebuinţat ca condiment la mâncări,scoate din stomac gazele şi le goneşte din intestine.

Praful se obţine uscând sămânţa de anason la sobă şi măcinându-se ca şi cafeaua.

Uleiul de anason se cumpără dela spiţerie.

Se întrebuinţează cu mult succes anasonul mare şi ca apă de ochi; în scopul acesta se fierbe o jumătate de lingură de praf într'o ceaşcă cu apă, se decantează, şi cu lichidul astfel obţinut se spală ochii de trei ori pe zi.

Rezultate analoage se obţin şi cu anason şi cu chimen; adeseaori se ia din aceste două plante câte o parte egală şi se întrebuinţează astfel amestecate.

Trigonela (Fenugrec).

(Trigonella foenum graecum L.).

Din sămânţa acestei plante se prepară un ceai care are efect răcoritor la friguri cu fierbinţeli.

Ca aplicare externă, fenugrec e cel mai disolvant mijloc la umflături şi bube. E bun şi la răni la picioare, căci împiedică formarea de carne putredă sau înveninarea rănii.

Despre fenugrec vom vorbi la cazurile speciale, în partea a treia.

O v ă z u l

(Avena sativa L.).

O fierbere bună scoate din sămânța de ovăz toată puterea inerentă ei. Băutura obținută astfel, fiind nutritoare, lesne de mistuit și răcoritoare, e foarte recomandabilă pentru convalescenții cari au fost slăbiți prea tare prin boale precedente, precum vărsat și tifos.

Preparațiunea e simplă.

Se ia un litru de ovăz, se spală de 6—8 ori cu apă curată, apoi se fierbe în doi litri de apă până ce scade pe jumătate; pe urmă se decantează și în lichidul astfel obținut se pune cam la două linguri de miere, și se lasă să mai fiarbă câteva minute.

Răsura, (Rujă, Măcieș, Cacadăr, Cacasder, Curu boului, Trandafir de câmp).

(Rosa canina L.).

Boabele de măcieș, sau trandafir de câmp, se întrebuințează nu numai ca sos, ci și ca doctorie.

Ceaiul din astfel de boabe curăță rinichii și bășica și din această cauză se întrebuințează cu multă eficacitate în contra pietrii din rinichi și bășică.

Cunosc pe un moșneag care în tinerețea lui a suferit mult de piatră; pe urmă a fost sfătuit să ia ceai de acesta; de atunci el bea în fiecare seară câte o ceașcă înainte de a se culca și zice că îi place mai bine decât orice vin.

Se scoate semințele din boabele roșii, cojile ce rămân se usucă și din acestea se prepară ceaiul.

Rășina (boabe de tămâie).

Rășina ce pică din copacii de brad este de mare folos pentru bolnavi.

Cinci-șase gogonele de rășină, fiecare gogonea de mărimea unui bob de mazăre, luate timp îndelungat în fiecare zi, întăresc pieptul și vivifică vasele interne.

Am cunoscut un preot slab care lua în fiecare zi o mare cantitate de rășină; el zicea: „Numai cu asta mă mai pot susține, asta îmi întărește pieptul".

Rășina poate fi înlocuită și prin tămâie albă.

Teama de a-și deranja stomacul prin astfel de cură este o teamă nefundată și deșartă.

S o c u l

(Sambucus nigra L.).

In timpul primăverii natura scoate din trup tot răul ce s'a adunat peste iarnă; de acolo vin numeroasele asa zise boale de primăvară.

Intre aceste boale se pot număra: mâncărimea de piele, urdinarea, colica, şi altele de felul acesta.

Cine vrea să dea ajutor naturii în această operă a sa, n'are decât să ia 6—8 frunze de soc, să le toace mărunt, să fiarbă un ceai şi să ia în fiecare dimineaţă, la un ceas înainte de mâncare, o ceaşcă din ceaiul acesta. Cura aceasta se poate face în oricare anotimp. Se întrebuinţează adeseori şi frunzele uscate cu bun rezultat.

In Germania, prin multe locuri, se prepară şi prăjituri cu flori de soc şi acestor prăjituri li se atibue darul de a păzi de friguri.

La boala de apă, sau hidropisie, rădăcinile de soc sunt de o eficacitate miraculoasă; ceaiul preparat din rădăcina socului scoate apa din corp atât de energic, încât nici nu mai e nevoie de o altă doctorie.

Boabele de soc se fierb toamna şi se prepară cu zahăr pentru iarnă. Mama mea făcea în fiecare an câte o cură de două trei săptămâni cu astfel de compot. De aci vine şi obiceiul că străbunii noştri ţineau mereu lângă casele lor câteva tufe de soc şi cura ce se făcea cu boabe de acestea, era de multe ori mai folositoare decât cura de struguri care e la modă astăzi.

Boabele preparate cu zahăr ori cu miere sunt excelente peste iarnă, mai cu seamă pentru oamenii cari fac puţină mişcare şi sunt condamnaţi la o viaţă sedentară.

O lingură de compot într'un pahar de apă, amestecate bine împreună, dă o băutură răcoritoare minunată, curăţă stomacul, influenţează bine secretarea udului şi întăreşte rinichii. Mulţi dintre ţărani usucă boabele. Aceste boabe întrebuinţate pentru ceai, ori mâncate simplu, sunt foarte eficace la urdinare violentă.

M i e r e a

In trecut se zicea că mierea nu e folositoare, pentru tineri, fiindcă ar fi prea tare, iar pe bătrâni îi face să le mai revie odată puterile.

Eu am întrebuinţat mierea adeseaori si am aflat că totdeauna face bine.

Ca surogat la ceai este de mult întrebuinţată pentru catar şi pentru tusea cu flegmă.

Ţăranii întrebuinţează mierea pentru răni externe. Dacă omul n'are dibăcie de a se folosi de apă, atunci face mai bine să recurgă la miere. Preparaţiunea e foarte simplă. Se ia jumătate miere şi jumătate făină albă, se adaugă puţină apă şi se amestecă toate împreună. Unsoarea aceasta să fie mai compactă şi nu prea apătoasă.

Mierea se întrebuinţează şi la mai multe boale interne.

Ulceraţii mai mici în stomac se contrag adeseaori şi se

vindecă repede. Aflu că e bine ca mierea să nu se ia simplu, ci totdeauna împreună cu un ceai oarecare mai potrivit.

Când pentru sgârieturi în gât înghițirea mierei se face cu greu, atunci e mai bine să se ia o lingură de miere într'un sfert de litru de apă. Acest gargarism e foarte recomandabil cântăreților.

Apa de ochi, de miere, e cunoscută. Pentru acest scop se fierbe într'o litră de apă o lingură de miere, vreme de cinci minute; în lichidul acesta se moaie o cârpă curată și se pune pe ochi.

Cunosc pe un domn bătrân de peste optzeci de ani. Acesta își prepară însuși vinul său de masă. El ia o lingură de miere și o toarnă în apă clocotindă, apoi o lasă câtva timp să fiarbă împreună. Băutura e gata, și se zice că e bună, higienică și fortifiantă.

„Acestei băuturi am să-i mulțumesc că am ajuns sănătos la vârsta aceasta", zice adeseaori moșneagul.

Foarte posibil.

Pe cât știu din experiența mea personală, un astfel de vin e disolvant, curățitor si nutritor. E recomandabil chiar și femeilor. Acesta era hidromelul Germanilor vechi, care, după Tacit, le da față, vigoare și sănătate.

Tusilaga (Caltă, Calcea Calului (?) Farfara, Potbal, Potblelă, Rădăcina ciumii).

(Tussilaga potasitis et farfara).

Ceaiul de caltă se bea cu bun rezultat pentru curățirea plămânilor și întărirea pieptului. Cu planta aceasta se vindecă astma și tusea și se curmează mersul tuberculozei. Frunzele acesteia, fixate pe un prosop și puse în jurul pieptului, scot căldura și înlătură frigurile. Aceste foi au un efect excelent asupra rănilor deschise, la picioare; ele scot fierbinteala și extrag materiile vătămătoare.

Foile pot fi uscate la umbră și prefăcute în praf ce se ia intern în fiecare zi de două-trei ori, cât iei odată sau de două ori cu vârful cuțitului; praful poate fi luat și în mâncare.

Sănătoare, (Sănitoare, Sunătoare, Iarba lui Sft.-Ion, Pojarniță, Troscoțel).

(Hypericum perforatum L.).

Această plantă a fost dată uitării, deși exercită o influență mai ales asupra ficatului. Se întrebuințează de preferință ca ceai. Efectul crește, dacă se amestecă și praf de aloe; astfel scoate prin urină materiile morbide.

Ceaiul de sănătoare vindecă repede durerile de cap, presiunile în stomac și elimină flegma din piept și din plămâni.

Mușețelul (Românița, Romonița, Moșițel, Morună).
(Matricaria chamomilla L.).

Ceaiul de mușețel se întrebuințează la răceli cu simptome de friguri, la dureri de stomac, la crampe și congestiuni.

De altmintrelea, mușețelul e prea cunoscut ca să mai fie nevoie de recomandație specială.

C a m f o r u l
(Laurus camphora L.).

Asemenea e cunoscută și aplicarea camforului. El moaie și alină durerile.

Avem spirt de camfor și uleiu de camfor.

Spirtul se prepară disolvând o bucată de camfor, cât o alună, într'o litră de spirt, de care ne servim numai extern, la striviri, scrântiri; reumatism și crampe.

Camforul disolvat **în uleiu de migdale**, etc, ne dă uleiul de camfor. Frecând locul atacat, alină durerile și înlătură boala.

T ă r â ț e l e

Face foarte rău oricine disprețuește tărâțele și le dă la animale, pe când ele sunt un remediu minunat, mai ales pentru copii.

Pentru persoanele slabe, pentru convalescenți și copii, nu e nimic mai bun decât mâncarea ușor de mistuit. Zeama de tărâțe opărite poate fi digerată și de stomacul cel mai slab, având destulă forță hrănitoare.

Să fierbem tărâțele de grâu în apă un ceas. Apoi să strecurăm zeama, să punem în ea miere și s'o mai fierbem un sfert de ceas. Din această zeamă să ia pacientul de două ori pe zi câte o litră (nu un litru). In această zeamă dulce se poate pune și franzelă.

Făină (praf) de oase.

Eu prepar trei feluri de praf de oase :

a) *Praful negru*

Iau oase dela o vită sănătoasă și le expun la un foc tare, până ce se carbonizează. Acești cărbuni de oase îi pisez și am praful negru.

b) *Praful alb*

Pun oasele în cuptor sau în mașină, să ardă până ce devin ca varul ars. Acest var de oase îl pulverizez și am un praf alb ca făina de cretă (tibișir).

c) *Praful cenuşiu*

O parte din praful alb, o parte din praful negru si o parte de praf de tămâie amestecate, vor avea o culoare cam cenuşie.

După boale grele şi la pacienţii cari sunt tare slăbiţi în puteri, efectul e surprinzător.

Cele trei feluri de praf corespund diferitelor feluri de slăbiciuni de cari sufăr pacienţii.

Praful negru se dă în apă sau în mâncare, cât se ia odată sau de două ori pe vârful cuţitului, reconvalescenţilor cari au trebuinţă de întărirea întregului organism, precum şi copiilor slabi, plăpânzi.

Praful alb se dă pacienţilor la care merge rău digestia şi formarea sângelui, la cari scheletul vaselor e şubred.

Praful cenuşiu se dă pacienţilor sau reconvalescenţilor la cari organele sau vasele interne se găsesc într'o mare stare de slăbiciune.

Praful de cărbuni.

Praful de cărbuni se prepară din cărbuni de lemn. Cel mai bun este praful din lemn de teiu, ce se găseşte în unele farmacii. Cu cât e mai proaspăt, cu atât e mai bun. Cum scoţi cărbunii din foc, îi pisezi bine şi ai praful de cărbuni.

După boale în cari au suferit mult organele de digestiune, acest cărbune înlesneşte mult lucrarea stomacului. Praful se ia mai bine în lapte cu puţin zahăr, o lingură sau două pe zi.

Cine sufere de piept, de plămâni, să bea de mai multe ori pe zi două pahare cu lapte, punând în fiecare o lingură de praf de cărbuni.

Tot aşa de eficace este şi în contra boalelor de ficat.

Acest praf, presărat de două ori pe zi pe orice rană, usucă, vindecă şi grăbeşte creşterea pieliţei noui.

Praful de cretă (tibişir).

Oricine a putut observa că păsările înghit câteodată bucăţele de var sau nisip. Unor copii le place să roadă cretă (tibişir), parcă ar fi zahăr.

Succesele ce am avut cu făină de cretă au fost foarte favorabile.

Tibişirul conţine var, sulf şi alte materii, ce colaborează la construirea însemnatei cheresteli a oaselor.

Creta este ca un var bun, care leagă nisipul şi pietrele.

Persoanelor slabe, chiar copiilor slăbiţi, le dau făină de cretă, pe fiecare zi câte un vârf de cuţit, în apă sau în mâncare.

Cine sufere de digestie slabă, să ia odată pe zi praf de cretă.

Persoanele anemice, slabe, pot lua în fiecare zi de două ori doza arătată mai sus, dimineața și seara. Aceasta îi va face să se învioreze iarăși și să-și redobândească sănătatea.

Sământă de in.

(Linum usitalissimum L.)

Toată lumea întrebuințează cataplasme de sământă de in. Ele răcoresc, înmoaie, dizolvă și extrag răul.

Flori de teiu.

(Tilia grandifolia et parvifolia Ehrh.)

Ceaiul de flori de teiu îl întrebuințez numai pentru nădușeli, în loc de aburi.

Acest ceaiu are un efect bun în contra tusei învechite, flegmei din plămâni și gât, sau din rinichi.

Nalba-Mică (Cașul popii. Nalba de grădină).

(Althaea rosea L.)

Această floare se găsește mai în toate grădinile.

Ceaiul de nalbă vindecă durerile de gât și elimineazä flegma din piept.

E folositor și aburul de nalbă pentru gât și urechi.

Uleiu de migdale.

Uleiul de migdale trebue să ocupe primul loc între uleiurile farmaciei de casă. El alină, răcorește, disolvă în diferite boale interne și externe.

Acest uleiu gonește flegma și restabilește apetitul și digestiunea.

El are un efect răcoritor la inflamațiuni, mai ales la aprinderi de plămâni. Pacientul să ia în fiecare zi, de trei-patru ori câte o lingurită de uleiu de migdale.

Intrebuințat extern, acest uleiu e excelent în contra boalelor de urechi. Turnăm în ureche 6—8 picături și astupăm urechea cu bumbac.

Cine sufere de urechi din cauza răcelii curentului sau a reumatismului, să picure într'o zi 7—8 picături într'o ureche și s'o astupe; a doua zi să picure în cealaltă ureche. După câteva zile să clătească interiorul urechilor cu apă căldicică.

Pe abcese sau bube inflamate, să se pună uleiu de migdale, care răcorește și alină durerea.

Acest uleiu vindecă orice răni cauzate prin ședere, zăcere sau călărit.

Ismă (Ismă piperată, Ismă-de-baltă, Ismă broştească Mintă, Vieştniţă).

(Mentha piperita et aquitica L.)

Isma e cel mai bun remediu pentru întărirea stomacului şi regularea digestiunii.

Cine are dureri de cap violente să-şi lege pe frunte buruieni de acestea şi se va simţi în curând mai bine.

Ceaiul de ismă, luat dimineaţa şi seara câte o ceaşcă, activează mistuirea, îndreptează stomacul.

Acelaşi serviciu îl face şi praful de ismă, pus în apă sau în bucate cât iei odată sau de două ori pe vârful cuţitului.

Cei cari sunt slăbiţi, de boale, cari au palpitaţie sau vărsături, să întrebuinţeze cât mai des ceai sau praf de ismă.

Cine are miros greu în gură, să bea pe zi o ceaşcă de ceai de ismă, preparat în apă cu vin.

Cine varsă sânge, să bea din când în când o linguriţă de ceai de ismă, preparat în oţet şi apă.

Când cineva suferă de dureri în abdomen (burtă, pântece), să bea ceai de ismă cald, preparat în lapte.

Această plantă nobilă ar trebui cultivată în orice casă sau grădină; deja mirosul ei plăcut ne răsplăteşte de orice trudă.

V â s c u l.

(Viscum album L.)

Această plantă parazită care trăeşte pe copaci bătrâni, este o excelentă plantă medicală. Efectele ei vindecătoare se întind în prima linie asupra sângelui.

Ceaiul de vâsc opreşte scursoarea de sânge, fiind bun şi contra altor neregularităţi în circulaţia sângelui.

Uleiul de cuişoare.

Uleiul de cuişoare are acelaş efect ca şi uleiul de migdale, cu care poate fi amestecat.

El este cu deosebire eficace în contra gazelor şi materiilor stricate din stomac.

De regulă se ia uleiu de cuişoare pe zahăr, zilnic odată sau de două ori, câte 4—6 picături.

Ruta (Virnanţiu).

(Ruta graveolens L.)

Ruta, din nenorocire o plantă prea puţin cunoscută, aproape necunoscută, are efecte binefăcătoare şi întăritoare, oricum şi oriunde s'ar întrebuinţa.

Să mestece cineva în gură numai o foaie și va simți îndată efectul pe limbă.

Ceaiul de rută e bun în contra congestiunilor (năvălirea sângelui) la cap și amețelilor, precum și în contra palpitației, durerilor de somac și când respirația e grea. Recomand acest ceai tuturor persoanelor predispuse la slăbiciune, crampe, isterie, etc.

Ruta poate fi pusă în spirt, din care se ia zilnic odată 10—12 picături pe zahăr.

Tot așa se ia uleiul de rută. Acesta se prepară în modul următor : se sdrobesc foi uscate de rută și se pun într'o sticlă în care turnăm uleiu bun; apoi punem sticla la căldură mai mult timp. Mai târziu strecurăm uleiul și luăm din el după cum s'a arătat mai sus.

Rosmarinul.

(Rosmarinus officinalis L.)

Rosmarinul este un remediu excelent pentru stomac. Preparat și băut ca ceaiu, el curăță stomacul de flegmă, deschide pofta de mâncare și îndreptează digestia.

Din acest ceai să se ia seara și dimineața, câte 2—4 linguri.

Vinul de rosmarin, băut în porțiuni mici, e un remediu minunat în contra afecțiunilor de inimă.

Acest vin e bun în contra hidropiei, eliminând răul prin urină.

In contra acestor boale se ia zilnic, dimineața și seara, 3—4 linguri sau un păhărel de vin.

El se prepară astfel: tăiem mărunțel o mână de rosmarin și îl punem într'o sticlă, pe care o umplem cu vin bun. Stând așa o zi, doctoria e gata. După ce strecurăm vinul, aceleași foi mai pot fi întrebuințate odată.

Untdelemnul.

Untdelemnul se întrebuințează întocmai ca uleiul de migdale, în contra acelorași boale; trebuie numai ca untdelemnul să fie curat de rapiță, de măsline, etc.

Varza (Curechiu).

Foile de varză aduc servicii excelente la răniri, arsuri, striviri și la orice inflamațiuni. Ele răcoresc, dizolvă și elimină răutatea. Se iau foi proaspete din grădină sau foi de varză acră, proaspete, scoase de curând din putină, și se pune pe rană.

Remediul e lesnicios, mai ales la țară, unde este la îndemână.

Aglica (Agliciu, Agliş, Angliciu, Auriculă, Ciuboţica Cucului).

(Primula officinalis L.)

Numai floarea galben-închisă are valoare pentru farmacia de casă. Deja mirosul ne spune că în aceste flori trebue să existe un lichid vindecător. Dacă mestecăm în gură 2—3 floricele galbene de acestea în formă de pâlnie, simţim îndată ce conţinut medicinal ascund într'însele.

Cine sufere de dureri în oase, să bea mult timp zilnic o ceaşcă de ceai din această floare. Cu timpul durerile vor dispare cu totul.

Uleiu de livantă (Levăntică, Levandă).

Acest uleiu se poate procura din orice farmacie si este indispensabil în orice gospodărie de casă.

El, luându-se pe zi câte cinci picături pe zahăr, întăreşte digestiunea şi restabileşte apetitul.

Se foloseşte cu succes la indispoziţiuni de stomac, lipsă de apetit, congestiuni, ameţeli şi la diferite dureri de cap; ba chiar şi la dureri sufleteşti (melancolia, etc.).

Pătlagină (Limba oii, Plătagină).

Plantago lanceolata L.).

Când ţăranul se răneşte cu ceva la lucru, el caută foi de pătlagină, pe cari le frământă şi apasă, până ce ies câteva picături din ele. Acestea le aplică direct pe rană sau udă cu ele o cârpă şi se leagă la rană. Dacă foile nu dau un suc, atunci se freacă foaia până ce se moaie şi se pune pe rană.

Sucul acestor foi are efecte minunate luat şi intern. Ar trebui ca oricine să adune foi primăvara şi vara, să le stoarcă sucurile şi să le bea. Acest suc purifică sângele şi e un prezervativ în contra multor defecte interne.

Foile uscate dau asemenea un ceai bun în contra flegmelor interne.

Cintaura (Card, Corobatică, Frigor, Fierea pământului Pejmă, Potroacă, Ţintaur).

(Erythraea centaurium L.)

Ceaiul de cintaură eliminează gazurile din stomac, goneşte sărurile nesănătoase şi nefolositoare, întăreşte şi amelioreazā sucul gastric şi are efecte bune asupra rinichilor şi ficatului. Este remediul cel mai bun în contra greţei.

Oricine sufere de turburări de sânge, să recurgă la ajutorul acestei plante.

Micşunele (Viorele mirositoare, Viorea, Hioară, Flori mănuţele, Tămâioare, Toporaşi).

(Viola odorata L.)

Cine nu cunoaşte oare această floricică de primăvară, aşa de plăcută la miros?

Când copii sunt apucaţi de o tuse rea, de tusea convulsivă chiar, mama să ia o mână de foi de micşunele, verzi sau uscate, să le fiarbă într'o litră de apă şi să dea copilului din două în două ceasuri câte 2—3 linguri din acest ceai. Se pot întrebuinţa şi rădăcinile, dar trebuesc strivite înainte de a se face ceai.

Cei adulţi se vindecă de orice tuse bând pe zi trei ceşti de ceai.

Acest ceai alină şi tusea celor ftisici şi dizolvă flegma.

Ceaiul e bun şi în contra durerilor de cap şi a fierbinţelilor la cap. Muiem totodată o cârpă în ceaiul de viorele şi o punem la frunte; ba şi mai bine este să spălăm capul cu acest ceai.

In contra gâlcilor, acest ceai este o gargară cu efect sigur.

Putem face şi comprese la gât muind cârpa în ceai.

Cine are o respiraţie grea, să bea zilnic 2—3 ceşti de ceai în timp de câteva zile.

Foi de micşunele, strivite şi legate deasupra, răcoresc şi risipesc umflăturile înfierbântate; fierte în oţet, vindecă podagra.

Ienuperul (Archiş, Ceatenă, Enupere, Inipăr, Inibahar, Junipăr, Janepău).

(Juniperus communis L.).

Fructul acestei plante e bun pentru a-l arde în casă (a afuma); el răspândeşte un miros plăcut şi sănătos; el dezinfectează mai bine decât zahărul sau oţetul, camerele în care au zăcut bolnavi, morţi, etc. Aburii de ienuper nimicesc orice microbi.

Tot aşa de folositor este ienuperul şi pentru interiorul organismului uman. Cine se teme de boale contagioase (trăind în casă cu un bolav de tifos, holeră etc.), să mestece în gură din fructul ienuperului. Acesta desvoltă un gust plăcut în gură şi ajută mistuirea; el arde aşa zicând miasmele şi emanaţiunile vătămătoare, ce ar vrea să pătrundă prin gură sau prin nas.

Cine are stomacul slăbit, să facă următoarea cură:

In prima zi să mestece în gură 4 boabe de ienuper; în a doua zi 5, şi aşa mai departe până la 12 zile; apoi să meargă îndărăt scăzând câte un bob pe zi până ajunge la 5 boabe. Fructul ienuperului e cunoscut de mult ca remediu în contra pietrei şi a gazelor din corp.

Afară de fruct se întrebuințează și vlăstarele tinere de ienuper, ca ceai pentru curățirea sângelui.

Uleiul se cumpără mai bine dela farmacie.

Tinctura o putem prepara în casă, punând ienuper în vin, rachiu sau spirt.

Cicoarea (Păpădia).

(Cicloriul inybus L).

Cicoarea nu e frumoasă la vedere, dar e foarte folosioare.

Ceaiul de cicoare depărtează flegma din stomac, înlătură fierea de prisos, curăță ficatul, rinichii și splina și eliminează toate materile morbide prin urină. Dimineața și seara, înainte de mâncare, să se bea câte o ceașcă de ceai de cicoare și după câteva zile stomacul se va îndrepta.

Cine are dureri de stomac, să opărească buruieni de acestea, să le înfășoare într'o cârpă și să le lege la stomac; după câteva ceasuri să se schimbe ierburile.

Rădăcinile cicoarei fac acelaș serviciu. Cicoarea poate fi pusă în spirt, cu care se freacă de două ori pe zi partea corpului atinsă de reumatism.

P e l i n u l

(Artemisia absinthium L.)

Pelinul e un remediu cunoscut de toti pentru stomac. El eliminează gazele, îndreptează și întărește sucul gastric, producând astfel un apetit și o mistuire bună, fie luat ca ceai, fie ca praf.

E folositor și contra mirosului greu al gurii mai ales dacă acesta provine din stomac.

Cine sufere de ficat (melancolie), să ia odată sau de două ori pe zi, cu două degete praf de pelin și să-l pună în supă sau ca piper în bucate. In scurt timp pacientul se va simți bine.

Pelinul se poate întrebuința și ca tinctură, si aceasta e foarte folositoare la dureri de stomac.

Verbascul (Coada boului, Lumânărică, Lumânărica Domnului).

(Verbascum Schraderi Meyer).

Țăranii adună aceste flori, pentru că știu că din ele se poate prepara o gargară și un ceai bun în contra durerilor de gât, în contra guturaiului, a flegmei din piept și a respirației grele.

Coada calului (Barba Sasului, Barba ursului, Coada epei, Coada mânzului. Iarbă de cositor, Părul porcului).

(Equisetum arvense L.)

Efectul excelent al acestei plante nu poate fi relevat îndestul. Menajerele o întrebuințează pentru curățitul vaselor, dar planta curăță și vindecă multe boale din corpul omului.

Această plantă aduce servicii mari în contra rănilor, bubelor și chiar în contra cancerului. Ea se întrebuințează ca spălături și cataplasme, sau se înfășoară în cârpe ude și se pune pe locurile bolnave.

Ceaiul din această plantă e de asemenea folositor. El curăță stomacul. Se bea câte o ceașcă din când în când: nu în fiecare zi.

El calmează durerile și e folositor chiar în contra pietrei. Pacientul să facă aburi și să bea ceai.

Acest ceai e folositor în contra emoragiei și a vărsăturilor de sânge. Cine varsă sânge să bea îndată ceai, de acesta. Cunosc cazuri în cari deja după patru minute răul s'a înlăturat.

Când îi curge cuiva mult sânge din nas, să tragă în nas din ceaiul acesta. El are un efect astringent și vindecă repede.

Cine are scursori de sânge, să bea pe zi două cești din ceaiul acesta.

Ar trebui ca oricine să aibă în casă această plantă ca, la nevoe, să-i fie la îndemână.

Uleiu de spuzeală.

Sunt cazuri când e imposibil de a scoate toate corpurile murdare din trupul omului; vina nu este a curei de apă, ci sunt de vină pacienții însăși, cari au naturi slabe și n'au răbdare să facă cura după toate prescripțiile și în tot intervalul prescris. Acest gând m'a muncit multă vreme, până când am venit la ideia că ar fi bine a se provoca în mod artificial un fel de bube, de spuzeală, cari să provină din substanțele bolnave din corpul omului.

După multe cercetări, am dat peste un fel de uleiu, care aduce mari foloase în asemenea cazuri. Nu că apa n'ar fi în stare să facă singură efectul, dar acest soiu de uleiu, numit în dialectul popular german „Malefizöl"; grăbește vindecarea și ajută foarte mult apei. Uleiul acesta se întrebuințază numai extern, și întrebuințarea nu e câtuși de puțin periculoasă.

Iată câteva exemple de întrebuințare :

Dacă cineva e bolnav de ochi, vățiându-se că îi sunt roșii și că această roșeață îl supără, că lăcrămează și că din această cauză nu poate să lucreze; atunci îl ung în dosul urechilor cu acest uleiu, care are puterea de a dizolva părțile bolnave din aceste părți. Frec cu degetul bine pe partea unsă cu uleiu și nu

trece mult, și pacientul simte un fel de căldură, ca o inflamație. După 24 de ore, pe partea unsă cu uleiu se vede niște spuzeală, un fel de bubulițe cari se măresc pe atâta, câtă materie sănătoasă conține partea bolnavă.

După ce s'au extras toate părțile bolnave, bubulițele se usucă și crapă, formându-se un fel de coaje. Dacă nu folosește numai o singură ungere, să se mai repete după un interval de 30 ore încă odată același procedeu, și durerea ochilor va dispare negreșit; de asemenea și roșeața, precum și lăcrămarea.

Alt exemplu :

Când cineva e chinuit de *dureri violente de dinți*, gingiile îi sunt umflate și tot corpul e în suferință, să se frece pe ceafă sau în dosul urechilor, întocmai cum am arătat mai sus. Durerea trebue să treacă numai decât.

O particularitate a acestui uleiu e că la prima ungere pielea pare a fi ca opărită, rănită; la a doua ungere însă, partea unsă se vindecă cu desăvârșire.

Compoziția acestui uleiu nu o privesc câtuși de puțin ca un secret; am comunicat-o mai multor pacienți și prieteni; dar pentru ca remediul să fie ferit de falșificări, țin de a mea datorie de a-i păstra secretul compoziției.

Ceai de stomac.

Acum 40—50 de ani erau la modă niște idei cari astăzi s'au învechit cu totul și nu mai au curs. Așa de ex. erau timpuri anumite, după calendar, când se lăsa sânge, când se luau curățenii pentru stomac, etc.; chiar astăzi sunt oameni cari cred că e nevoe de a se curăța stomacul odată sau de două ori pe an.

Cu toate acestea, dacă ne gândim la marea mulțime de lucrători, putem înțelege cum această ideie a luat naștere; adică din pricina relelelor mâncări cu care se hrănesc.

Dacă stomacul ar putea vorbi, s'ar revolta în contra opresorilor săi.

Deci, mai întâiu de toate, sunt pentru o tratare mai bună și mai omenoasă a organului celui mai principal, adică a stomacului.

Dacă, din întâmplare, e și el bolnav sunt cu totul în contra oricărui fel de curățenie.

Prin laxare se înțelege o ieșire mai mare de materii din stomac, provocată prin mijloace artificiale.

Se pot întrebuința plante cari să nu fie numai nevătămătoare, dar și binefăcătoare; dar atunci trebue o combinație de plante, cari cu puteri unite să ajute la întărirea stomacului.

Am găsit pentru scopul acesta două feluri :

Un domn care le-a întrebuințat cu succes le-a botezat : „Ceaiul regulator".

Iată compoziția sa: o lingură de fenicul pisat, două linguri de ienuper sdrobit, o lingură de fenugrec și o lingură de praf de aloe.

Oamenii tari pot lua acest ceaiu două zile consecutiv.

A doua rețetă este cea următoare: 2 linguri de fenicul; 3 linguri de ienuper; 3 linguri de rădăcină de boziu; 1 lingură de fenugrec; 1 lingură de praf de aloe.

Acest ceai are o influență foarte bună nu numai asupra stomacului și rinichilor, ci și asupra bășicii udului.

Untura de pește.

Un medic militar mi-a spus într'o zi că se falsifică foarte mult această untură de pește, și că, în loc să aducă folos, strică de multe ori.

Eu n'o întrebuințez niciodată, căci nu pot ști dacă e sau nu falșificată. In caz când e curată, e bună în contra scrofulelor.

Troscot (Troscoțel, Tinoară, Haricică).

(Polygonum aviculare L.)

Această plantă crește pe la marginea drumurilor, deci e ușor de găsit. E bună la boala de piatră dacă o fierbi și bei zilnic 2 cești. Un domn care s'a servit de acest ceai, mi-a spus că i-a ajutat foarte mult, și a văzut scurgându-se prin urină mai multe pietricele.

Această plantă curăță și rinichii, ficatul, stomacul și pieptul. N'am destule cuvinte spre a recomanda îndeajuns această plantă.

Jaleș (Sălvie, Salbie, Jale, Saleș).

(Salvia officinalis L.)

Această plantă are puterea de a curăța dinții; dacă ei se freacă bine cu o frunză, ei devin deodată albi.

Rănile învechite și cu puroiu se vindecă dacă le speli cu o decocțiune din această plantă.

De asemenea ceaiul de jaleș e bun în contra durerilor de stomac, gât și cerul gurii.

Dacă fierbi jaleș în apă sau în vin și îl bei, îți curăță ficatul și rinichii.

E bine să se puie jaleș pisat în mâncare, în cazurile de boale descrise mai sus.

Santalul.

Santalul sau santalina este un praf roșu fabricat din copacul cu acelaș nume; el servește drept vorbind, numai pentru a colora în roșu; se poate procura în ori și care farmacie.

Acest praf, foarte nevinovat, se amestecă cu ceaiul de vâsc, adăugând la o lingură de foi de vâsc, două vârfuri de cuțit de santal : astfel se întărește efectul acestui ceai.

Flori de fân.

Ceeace se chiamă în medicină flori de fân, am arătat deja la capitolul despre baia de picioare de flori de fân. Aci voiu spune numai la ce se întrebuințează.

La otrăvirile sângelui, la reumatism, la podagră, scrofule, e bine să se facă înfășurări cu șalul muiat în decocțiune de flori de fân.

Afinul.

(Vaccinium myrtillus L.)

Această plantă se găsește în pădure și mai cu seamă știu s'o găsească copiii, cari îi mănâncă fructul cu mare plăcere. Culoarea afinelor e neagră. Nici o familie să nu se lipsească de această plantă, căci aduce mari foloase. Se ia doi pumni din acest fruct și se pun într'o sticlă de spirt curat; cu cât stă mai mult, cu atâta spirtul e mai eficace, căci scoate din el toată partea cea bună.

Cine sufere de diaree să ia și să mănânce câteva boabe din acestea; îi va trece imediat.

Urdinarea cu durere și cu sânge se vindecă, bând o lingură din spirtul descris mai sus, într'a opta parte dintr'un litru de apă căldicică. După 8—10 ore să se repete înc'odată. Nici nu va mai fi nevoe de o a treia întrebuințare.

La disenterie e bine să se pună cataplasme de apă caldă și să se bea câteva picături din acest spirt, pe câte o bucățică de zahăr.

ALIMENTE INTARITOARE

Cum se prepară pâinea de tărâțe.

Din făină de grâu, împreună cu tărâțe (necernute), luăm 1 până la 4 kilograme (după cum vrem, pentru mai puține sau mai multe persoane) și, într'un vas, facem cu apă fierbinte un aluat pe care-l punem să stea peste noapte la un loc cald. In acest aluat nu se pune nici sare, nici altceva.

A doua zi facem din aluat pâinişoare, le punem în cuptorul ars ca pentru pâinea obişnuită, şi le lăsăm acolo $1\frac{1}{4}$—$1\frac{1}{2}$ ceasuri.

Cum scoatem pâinea coaptă o punem 3—4 secunde în apă fierbinte, apoi iarăşi trebue uscată la cuptor.

Această manipulare am aflat-o dela un preot al Trapiştilor, care spunea că a încercat în multe chipuri să coacă astfel de pâine, şi a găsit că acest mijloc este cel mai bun.

Cunosc mulţi oameni cari au mâncat cu predilecţie această pâine, o mănâncă şi acum şi spun că aduce servicii excelente: întăreşte stomacul, activează digestia şi vindecă de hemoroizi.

Am cunoscut pe alţii cărora la început nu le-a plăcut această pâine nesărată, dar mai târziu nu voiau să audă de altă pâine. Pâinea coaptă să se păstreze într'un loc răcoros şi dacă coaja ar fi prea tare, să se acopere cu o pânză udă.

Supă de sănătate (întăritoare).

Sunt convins că, dacă s'ar cunoaşte şi s'ar întrebuinţa supa întăritoare, mulţi oameni nefericiţi şi-ar găsi sănătatea. Această supă e de recmandat nu numai fiindcă e foarte hrănitoare, ci şi pentru că e foarte ieftină şi lesne de făcut.

Un domn oarecare, care cunoştea această supă, cumpără dela un ţăran două pâini mari negre. (Se ştie că pâinea neagră e făcută numai din făină de secară). Acele două pâini au fost tăiate în felioare mici şi puse pe o tinichea, pe care a aşezat'o pe maşina fierbinte, pentruca pâinea să se usuce cât mai bine. Apoi le-a pisat, însă nu mărunt. Când voia să-şi facă o supă întăritoare, lua 2—3 linguri din praful acesta, le amesteca cu supă fierbinte de carne, punea puţină sare sau de loc, precum şi puţină supă deasupra. Supa hrănitoare era gata în două minute. Are un gust excelent, hrăneşte foarte bine şi nu produce multe gaze.

In loc de supă de carne (bulion), acel domn lua adeseori lapte fierbinte (în clocote) şi amesteca în el făina de pâine. Laptele e mai hrănitor decât supa de carne sau bulionul.

Când n'avea nici lapte, nici bulion de supă, el punea la foc apă şi făcea supa cu făină de pâine, punând ceva sare şi untură. Această supă e de asemenea întăritoare.

Supa de sănătate este excelentă pentru copiii slabi, pentrucă se mistue uşor şi e hrănitoare şi întăritoare. Se poate recomanda oricui, mai ales celor anemici.

Această supă e bună pentru bolnavi şi în deosebi se recomandă bătrânilor. Când n'are cineva dinţi, ca să mestece bucate tari, să mănânce supă de asta. N'ar trebui să fie nici o familie, în care să nu fie introdusă supa aceasta. Am recomandat-o odată unui funcţionar înalt, care mai târziu m'a asigurat că nu există altă supă mai sănătoasă şi mai hrănitoare.

Cum se face vinul de miere.

(Se recomandă celor sănătoşi, ca şi celor bolnavi)

Vechii Germani aveau puţin vin sau de loc. Nu cunoşteau berea, căci nu exista încă. Bucatele lor erau foarte simple, cu toate acestea erau un popor viguros, ajungeau la o etate înaintată şi se bucurau de o sănătate extraordinară. Această etate înaintată şi această sănătate o atribuiau *hidromelului* sau vinului de miere. Păcat că această băutură nobilă e aşa de puţin cunoscută şi, în locul ei, au venit băuturile prin metodele artificiale de preparare, de multe ori nesănătoase. Vinul de miere îl prepar în modul următor : Punem 65 litri de apă într'un cazan curat. După ce se încălzeşte, amestec cam 6 litri de miere. Apoi totul fierbe încet un ceas şi jumătate. Din când în când luăm cu lingura spuma murdară dela suprafaţă. După fierbere, această apă de miere se pune în vase de tinichea sau de pământ. După ce se răceşte, dar nu de tot, se pune într'un butoiu foarte curat. Cepul să nu fie întărit, ca să mai răsufle. Dacă pivniţa e destul de caldă, atunci fierberea începe în 5—10 zile. După 14 zile de fierbere, acest vin de miere se trage într'un alt butoiaş. Drojdia se dă la o parte. In butoiul al doilea se ţine 10-14 zile şi, după ce vinul se linişteşte încât nu se mai aude în vas, atunci se astupă bine. După 3—4 săptămâni se limpezeşte şi e bun de băut. Dacă se trage în sticle, se astupă bine şi se ţine în nisip rece, el musează binişor în câteva zile. Această băutură e foarte răcoritoare; deaceea e bine să se dea bolnavilor de friguri. Când bolnavii nu pot să bea nici vin, nici bere, cea mai bună băutură este acest vin de miere. El e bun însă şi pentru cei sănătoşi, dar să se bea numai în porţiuni mici.

PARTEA TREIA

BOALELE

INTRODUCERE

Cazurile următoare de boale nu sunt închipuite sau inventate. Ele sunt numai fapte reale, luate din viață, și garantez pentru orice persoană numită sau indicată. Ele nu voesc să facă sgomot sau să se laude, ci să dea povețe.

Știu prea bine că aceasta a treia parte are multe lacune, că nu enumără toate boalele [1]). In parte timpul n a permis aceasta; dar în fond chiar eu am voit să fac așa cum am făcut. N'am voit să înșir în mod sec boalele și remediile lor, ci am descris dinadins cazurile alese într'o formă distractivă, astfel încât fiecare caz să dea totdeodată povețe asupra simptomei boalei respective, asupra bunei alegeri a aplicațiunilor, etc.

Precum grădinarul, când face un buchet nu culege din toate florile și nu un număr egal din fiecare fel, așa și eu am căutat, în câmpul boalelor, pe cele ce se întâmplă mai des și între acestea cazurile acelea cari mi s'au părut cu deosebire instructive și importante. Nu știu dacă am nimerit-o dar am avut toată bunavoința. In tot cazul cine va citi cu bunăvoință, va găsi ceva bun si folositor în această carte.

Dacă am repetat ici-colea câte ceva, mai ales în modul aplicărilor, aceasta am făcut-o ca să fiu mai lămurit.

Boalele sunt niște cruci, iubite cititor ! Mai curând sau mai târziu, fiecare din noi va avea să poarte cel puțin o cruce din acestea. Profetul Eliseu a zis deja odinioară către Naaman, domnul plin de lepră al Siriei : „Du-te și te spală de șapte ori

1) Boalele cari lipseau, sau a căror descriere era incomplectă, s'au complectat în ediția de față după diferitele opere ale părintelui Kneipp : *Testamentul meu, Cum trebue să trăiți* și *Conferințe Publice,* după cum este indicat la fiecare în parte. *Nota editorului.*

în Iordan și carnea ta se va face iarăși sănătoasă și vei deveni curat !".

Dumnezeu să binecuvânteze buna intențiune de a veni în ajutorul multora, cari își târăsc crucea cu multă greutate !

DIFERITE BOALE

Diareea

Un om de 48 de ani vine și-mi povestește :

„Am necontenit diaree; până de șase ori în fiecare zi. Sunt deja nouă luni de când sufăr". Acest om arăta bine la față, nu era nici slab, nici gras.

I-am prescris :

1. In fiecare zi, dimineața, și după amiază, să i se toarne apă pe partea de sus a corpului;
2. In fiecare dimineață să umble în apă desculț și, după amiază, să-și toarne apă pe genunchi.

Efectul acestor aplicări a fost că, după cinci zile, omul s'a făcut bine. In fiecare zi luase în gură 6—8 boabe de ienuper.

Celor cari ar întreba pentru ce aceste aplicări, le răspund : Pentru că omul acela se vedea încă tare, cu ochii limpezi, ceeace dovedea că într'însul mai erau puteri bune, naturale, dacă acestora li se procură mai multă căldură prin aplicațiile de apă, atunci răul intern e respins în curând de forța naturală.

Mai recomand și următoarele : de 2—3 ori pe săptămână o semi-bae, sau tot de atâtea ori turnări pe partea de sus a corpului și pe genunchi.

(Din „Testamentul meu")

Desigur că vor fi existând puțini oameni cari să nu fi cunoscut diareea din experiență. Ea se ivește adesea la copii mici și mulți își pierd viața din această cauză. Asemenea si adolescenții sunt din când în când atacați de diaree. In genere nici o clasă și nici o vârstă nu e scutită de această boală, care este cunoscută de toată lumea.

In intestine începe o diaree, o opresiune și niște ciupituri și bâjbăituri, și tot omul se simte indispus în tot corpul; apoi nu mai trece mult și survine diareea, după care pacientul se simte iarăși foarte bine și vesel, și crede că acum a trecut totul. Dar nu trece mult și aceleași dureri se repetă, și în curând iată și o a doua diaree. Așa poate să țină într'una o zi întreagă, ba chiar șase până la opt zile și chiar mai mult.

Diareea se ivește foarte des, când ia cineva băuturi reci, când bea pe căldură mare multă apă rece sau bere nefermentată, dar, mai ales când bea must și mănâncă poame necoapte. Din această cauză se produce în stomac o revoluție, care se manifestă priu uruituri și dureri; această revoluție nu încetează până ce nu s'a înlăturat toate materiile netrebuincioase printr'o sdravănă deșertare.

Diareea se ivește cu mare predilecție când bea cineva apă multă după mâncări grase. Există și mulți oameni cari nu pot suferi cutare sau cutare mâncare, și când o mănâncă, capătă diaree. Apoi există iarăși alții la cari, îndată ce mănâncă lapte, diareea survine cu siguranță. Cunoaștem pe cineva care, ori de câte or mănâncă fragi, capătă curând după aceea diaree.

Dacă diareea se repetă numai de două sau de trei ori, atunci nu trebue să i se dea o mare importanță; ba poate să fi fost chiar de folos organismului, când materiile netrebuincioase au fost date afară din corp prin intervenirea poliției naturii. Dar dacă diareea ține mai multe zile, organismul pierde mult: slăbește, i se cauzează o inactivitate destul de însemnată, pofta de mâncare scade, puterile descresc și o astfel de diaree aduce mari neajunsuri corpului omenesc.

Se întâmplă adesea ca diareea să survină și fără nici o cauză. Am cunoscut mulți oameni cari m'au asigurat că toamna sau primăvara pot conpta cu siguranță că vor fi canoniți de diaree; dar, după ce a trecut accesul, dânșii se simt bine și sănătoși.

Precum la unii această indispoziție se ivește toamna și primăvara, tot așa există oameni cari, la fiecare trei sau patru săptămâni, capătă o diaree. Aflându-te în fața acestor oameni, îți vine să întrebi : Este oare cu putință ca ei să aibă o natură sănătoasă, dacă asemenea accese se repetă așa de des?

Pe aceia cari capătă în toți anii, primăvara și toamna, asemenea accese, îi sfătuesc să nu facă nimic pentru a se debarasa de ele. Dar persoanele cari sufăr mai des de asemenea diaree, au fără doar și poate vre-o infirmitate în stomac sau intestine. care provoacă diareea. Niște asemenea persoane trebuesc să caute a se vindeca.

Omul poate să fie singur de vină de această infirmitate, fără să știe, de ex.: când mănâncă prea iute, sau dacă mănâncă ba lichide, ba lucruri solide, ba dulceturi, ba acrituri.

Aceste mâncări, consumate fără noimă și pe repezeală, pot să intre în fermentație. și să desvolte gaze. Gazele aruncă afară mâncările, și așa acestea ies nedigerate.

Există asemenea mulți oameni cari, dacă sunt mai mult sau mai puțin iritați, dacă sunt cuprinși de frică sau de neastâmpăr, capătă diaree : copii slabi sunt lesne cuprinși de astfel de accese, când sunt pedepsiți, sau chiar numai când se

tem că vor fi pedepsiți. Am cunoscut mai multe persoane, cari m'au asigurat că, dacă sunt siliți a se produce în public, capătă în totdeauna diaree în urma oarecărei iritațiuni.

In timpul curei de apă încă se poate să se ivească diaree, dar numai atunci când, ori aplicările nu sunt bine efectuate, ori se face o aplicare fără atențiunea cuvenită, fără ca organismul să se afle în starea cerută, sau, în sfârșit; când face cineva prea multe aplicări. La toate aplicările căldura naturală susține o luptă cu răceala apei; dacă din acest duel căldura ese învingătoare, atunci și scopul aplicării este atins; dacă însă căldura este biruită de răceală, atunci se începe o luptă înlăuntru, care de obicei se sfârșește cu o colică sau cu o diaree. Dar o astfel de diaree la cura de apă nu trebue să dea loc nici la cea mai mică temere, căci departe de a fi vătămătoare, ea nu poate fi decât de dorit. Sunt oameni cari adesea lasă, timp de 2—3 zile, o cantitate de urină extraordinar de mare, și la care survine și diareea, asemenea 2—3 zile. In acest timp se desartă de obicei numai niște materii învechite și stricătoare, și diareea încetează dela sine odată ce aceste materii au fost eliminate de natură, care ea însăși își face poliția ei.

Dacă vreți să tămăduiți o diaree extraordinară și deci îngrozitoare, să fiți cu minte și să procedați cu băgare de seamă, întrebuințând numai remedii de acelea cari priesc organismului și îi fac bine. Trebue, înainte de toate, să fiți prudenți la mâncare și să nu mâncați iute; afară de asta, trebue să fiți cumpătați la băutură, mai cu seamă însă să evitați de a bea în timpul mesei.

Apoi, trebue să evitați acele mâncări și băuturi, despre cari aveți convingerea că provoacă diaree. Dacă diareea provine dela un stomac slab sau dela o infirmitate a intestinelor, ceeace este admisibil când survine mai adesea, fără nici o cauză, atunci trebue, înainte de toate, să se îndrepteze acțiunea în sensul de a se depărta materiile bolnăvicioase din stomac și din intestine, și ca natura întreagă să se fortifice, așa încât să nu tolereze nici în stomac, nici în intestine, ceva care ar putea, încetul cu încetul, să producă o diaree.

Trebuie așadar, înainte de toate; să se exercite o acțiune fortificatoare asupra organismului, pentru ca să nu lase a se desvolta și prospera nimic de felul acesta, ci să elimineze dela sine și prin sine toate materiile nesănătoase. Pentru dizolvarea materiilor bolnave, cel mai bun lucru este o compresă de flori de fân pe burtă, sau și de apă cu oțet; naturile slabe, cari n'au o căldură naturală suficientă, și cari din cauza asta nici nu au o digestie bună, vor fi mai folosite când compresele vor fi *calde*. Această căldură artificială permite apoi și o aplicare energică cu apă rece. Căci și aci numai *apa rece* poate să ajute în mod real.

Ana se vaită : „La fiecare două sau trei săptămâni am o

diaree, care de obiceiu nu mă slăbeşte şi mă lasă aproape istovită; rare ori am poftă bună de mâncare, şi nici nu pot suferi mâncare multă, fiindcă îmi cauzează dureri sau diaree. Puterile îmi scad mereu şi abia mai sunt în stare să-mi văd de lucru; neîncetat mă arde setea şi dorm foarte rău". Ana să pună de trei ori pe săptămână o cârpă strânsă în patru, care va fi fost muiată mai întâiu în apă de flori de fân, pe burtă timp de un ceas şi jumătate; dar după trei sferturi de ceas, cârpa să fie muiată din nou. Această cârpă caldă, aduce organismului căldură, dizolvă, şi însăşi cârpa trage afară. Pe urmă să ia zilnic, dimineaţa la prânz şi seara trei linguri pline de *ceai de rădăcină de anghelică, pelin şi coada calului*. Un asemenea ceai eliminează materiile otrăvicioase şi îmbunătăţeşte digestia. Coada calului curăţă sângele şi anghelica îndepărtează tot ce ar putea să fie vătămător corpului.

După ce s'a lucrat astfel, intern şi extern, asupra părţilor interne ale corpului, bolnavul face două turnări pe pulpe, două băi de jumătate şi o turnare pe spate, pe săptămână. Turnările pe pulpe au o acţiune întăritoare asupra abdomenului şi determină o activitate mai mare a organelor lui; baia de jumătate lucrează într'un grad şi mai înalt în mod dizolvant, eliminator şi întăritor. Nu mai puţin însă turnarea pe spate are de efect regularea circulaţiei sângelui, cum şi fortificarea generală a corpului. După trecere de trei săptămâni, aceste aplicări se fac numai pe jumătate din numărul ce s'a arătat mai sus. In chipul acesta natura întreagă se aduce într'o stare mai bună; materiile nesănătoase sunt eliminate şi o digestie mai bună nu va lipsi să se stabilească.

Un bolnav vine şi povesteşte astfel : „Am fost bântuit astănoapte de o durere violentă; ea se repeta la fiecare ceas. Am o sete mare şi mă simt foarte slab; ce să fac?".— „Să fierbi o ceaşcă de *ceaiu de troscot* sau de *hericică* în jumătate apă şi jumătate vin roşu, dacă ai. Bea acest ceaiu pe când e fierbinte, şi dacă diareea nu încetează, mai bea încă o ceaşcă după două sau trei ceasuri. Poţi să moi şi o cârpă în apă fierbinte şi oţet, şi să pui pe burtă, şi anume să o laşi să stea un ceas şi jumătate; dar, după trei sferturi de ceas, trebue să moi din nou cârpa. Dacă n'ai troscoţel sau hericică poţi să iei, în locu-i, *pelin* şi *chimen pisat* şi să procedezi cum s'a zis mai sus".

Anton se plânge : pentru fiecare bagatelă capăt diaree; e adevărat că dispare, dar în curând se întoarce iar; altminteri aşi fi sănătos; am poftă de mâncare şi dorm bine.

Anton se plânge: „Pentru fiecare bagatelă capăt diaree ; până la trei linguri de ceai de coajă de stejar şi pelin ; poate să facă, la fiecare două sau trei zile, o baie de jumătate, şi răul va fi în scurt timp înlăturat.

Din cele zise rezultă lămurit că diareea se poate ivi foarte

lesne, dar și că nici nu e greu de vindecat. Asemenea indispozițiuni se ivesc mai ales vara, pe timpul marilor călduri, însă de obiceiu numai atunci când au drept cauză nebăgarea de seamă. Trăiți cu luare aminte iarna! Evitați o schimbare repede a mâncărilor și băuturilor, și fiți tot așa de prudenți la schimbarea temperaturii.

Pe cât de sănătoase sunt poamele, pe atât pot fi de vătămătoare, când nu le mănâncă cineva pe alese. După convingerea mea și după toate observațiile ce am făcut, poamele coapte sunt bune. Poamele pe jumătate coapte însă sunt, dimpotrivă, totdauna periculoase și provoacă diaree. Poamele pietroase trebuesc incontestabil mâncate cu mai mare prudență, și deaceea să nu se mănânce niciodată mult. Mai ales prunele trebue să le mănânce cineva cu băgare de seamă și nici odată multe deodată. Mai nevinovate sunt vișinile și cireșile; dar și acestea trebuesc mâncate cu măsură, mai ales nu multe deodată.

Cel mai bun prezervativ în contra diareei, și anume din cea mai fragedă copilărie și până la adânci bătrânețe, consistă în a-și întări corpul, a fi prudent în alegerea bucatelor și tot așa de precaut în alegerea băuturilor. Să se evite cu totul prăjiturile tare dulci și mâncările cu mult zahăr, căci tocmai acestea cauzează adeseori diaree.

Mai adaug, înainte de a termina acest capitol: Indată ce se arată primele semne ale unei diarei, o mică ceașcă de ceaiu de cintaură și de pelin va înlătura răul de obiceiu.

Aceleași servicii le face și ceaiul de mușețel și de jaleș.

Astma

Un domn povestește: „Sunt de 46 de ani. Sufăr de astmă de 20 de ani. M'am adresat multor medici, dar ei au declarat boala mea ca incurabilă și mi-au prescris numai calmante, cari n'au folosit la nimic. Așa nu mi-a rămas altceva decât să-mi port crucea, până când Dumnezeu mă va scăpa de ea. De multe ori această cruce era prea dureroasă. Adeseori, mai ales noaptea, respirația îmi era atât de grea, în cât nu puteam dormi toată noaptea fiind silit să stau cu fereastra deschisă chiar în gerul cel mai mare, spre a nu fi sufocat.

„Aceste accese se repetau mai multe zile dearândul. Toate mijloacele întrebuințate au rămas fără efect. Pe lângă aceste suferințe se mai adăugau lipsa de apetit, scăderea forțelor, în cât simțiam că așa n'o voiu duce multă vreme. In fine, Dumnezeu avu milă de mine. Cartea despre *Cura de apă* îmi căzu în mâini și deveni pentru mine o adevărată binefacere și scăpare. M'am

vindecat în opt zile. Nu-mi vine a crede cum apa poate transforma natura în scurt timp. Aplicările au fost :

1. Udări pe partea de sus a corpului; apoi turnări de apă pe genunchi umblarea prin apă; 2. Turnare pe spate, turnare pe coapse; 3. Bae de abdomen, turnare de apă pe partea de sus a corpului, semi-bae; 4) Turnare de apă până la brâu, udarea spinării; 5. Semi-bae; udare superioară (partea de sus a corpului până la brâu), bae de abdomen; 6. Bae completă, udare superioară. Totodată, în fiecare zi, am umblat desculț două ceasuri prin iarbă. Era soare și mă simțiam din ce în ce mai bine".

(Din „Testamentul meu").

Există multe boale pe cari le poți vedea dintr'o simplă aruncătură de ochi asupra feței pacientului, precum, de pildă oftica, hidropica și altele asemenătoare. Așa și astma este una din afecțiunile pe cari adesea le poți vedea numai dintr'o simplă aruncătură de ochi asupra omului. Oamenii afectați de această boală au o față bolnăvicioasă, n'au vioiciune, nici voioșie; ei sunt abătuți și descurajați. Fizionomia lor denotă lipsa de putere, respirația le este scurtă și anevoioasă, mersul lor este ca al unui om obosit, într'un cuvânt, toate în acest om îți arată că este bolnav.

Cât timp un om care sufere de astmă este încă liber de accese, tot s'ar mai putea crede că nu este bolnav tocmai așa de rău. Odată însă ce a căpătat un acces, începe să arate așa de rău la față, încât îți inspiră groază și îți vine să crezi că moartea trebuie să se ivească în curând.

Am fost chemat la un tânăr, care nu-și putea găsi o poziție în care să se poată ține. Tot capul îi era vânăt și negricios : bolnavul se întorcea și se răsucea în toate chipurile numai pentru ca să respire. Acest acces dura 12 ore.

Care este cauza acestei boale? După convingerea mea, asemeni oameni n'au transpirația cuvenită; cea mai mare parte din ceeace trebue să se elimineze prin nădușeală, rămâne în corp, mai ales în cap și în piept. De aci provine obrazul buhăit și respirația grea. O altă cauză poate să fie sângele necurat, adică, când sângele este amestecat cu multe materii rele, când în urma unei rele mistuiri el nu capătă o hrană bună, când materiile eliminate de sânge nu sunt conduse afară, ci se tot înmulțesc mereu și, în cele din urmă, se nasc inflamațiuni ca la hidropici. Incetul cu încetul, nu se mai face în plămâni eliminarea flegmei așa după cum trebue; micile canale se astupă, plămânii se umplu de sucuri și flegmă închegate, și de aci provine, ici colea și expectorația (scuipatul). De regulă însă nu există nici o expectorație așa încât totul rămâne înăuntru și atunci, starea pacientului este și mai rea. Fiindcă această mulțime de flegmă se îngroașă și se încheagă, multe canale se astupă așa încât flegma

nu mai are pe unde să iasă, şi umple astfel, în cele din urmă, tot pieptul.

Dacă se mai adaugă pe lângă aceasta şi o răcelă atunci se ivesc crampe şi astma e gata. Căci astma nu-i altceva decât o stare convulsivă care se formează în piept în urma unei răceli şi strânge, sau mai bine zis, sugrumă totul.

Astma se poate de asemenea naşte lesne în urma unor anume boale cum de ex. după boale de copii, adesea se iveşte şi la adânci bătrâneţe, când activitatea naturii slăbeşte şi materiile superflue nu mai pot fi eliminate cum se cade, din care cauză se produc inflamaţiuni şi o oarecare neactivitate a organismului. La un om sănătos şi robust, această boală nu devine uşor periculoasă; dacă însă bolnavul mai sufere şi de o altă afecţiune şi dacă pieptul s'a umplut prea mult cu materii superflue, atunci lesne se poate ivi o paralizie a plămânilor, fiindcă plămânii nu se pot mişca din cauza flegmei. Dacă boala durează vreme îndelungată, atunci odată cu plămânii, se poate îmbolnăvi şi inima.

Dacă ne dăm seama de ceeace este o boală ca aceea pe care am descris-o mai sus, şi dacă cunoaştem efectele sau acţiunea apei, vom începe cu mare siguranţă şi linişte cura de apă. Fiindcă această boală provine din sângele necurat, apos şi amestecat cu flegmă, şi fiindcă mai ales firea întreagă, cu deosebire însă plămânii, sunt plini de flegmă, se poate interveni foarte bine pe dinăuntru şi pe din afară.

De se iveşte un acces de crampe sau spasm, trebue să căutăm a-l potoli cât mai repede posibil. Dacă spasmul a provenit din răceală, atunci căldura naturală trebue repede mărită printr'o căldură artificială; dacă însă spasmul e atât de violent, în cât bolnavul nu poate să stea liniştit, atunci trebue să se lucreze deadreptul asupra părţii corpului atacat de spasm. Se poate însă lucra şi asupra părţilor situate alături de unde căldura se va comunica de asemenea. Dacă bolnavul poate să stea culcat, atunci i se pune pe piept o cârpă îndoită de şase ori care a fost muiată mai întâiu în apă fierbinte şi în oţet, şi anume cârpa va fi atât de caldă cât va putea să rabde; nu va trece mult, şi spasmul va slăbi sau va înceta. Dacă nu ajunge o compresă pusă o singură dată, sau dacă cârpa se răceşte repede, ea poate fi muiată din nou, după 15 până la 20 minute. Dacă spasmul s'a potolit, cârpă se înlătură, fiindcă altfel căldura cea mare ar conduce şi mai mult sângele în piept şi prin aceasta nu s'ar face decât să se favorizeze boala. Dacă bolnavul nu poate să stea culcat, atunci, şi în cazul acesta se moaie o cârpă în apă fierbinte şi în oţet şi se pune la burtă, în loc de a o pune pe piept. Se poate pune şi un săculeţ sau o cârpă cu flori de fân fierte, bine înţeles, pe când încă sunt calde. Indată ce în abdomen se desvoltă căldură artificială ea pătrunde şi în piept; sângele este condus mai mult în jos, sta-

rea bolnavului devine mai suportabilă, spasmul cu siguranță că se va întoarce. De aceea compresele pe abdomen trebue reînoite îndată ce se observă că căldura naturală vrea să slăbească și că, în urma acesteia, accesul ar putea reveni. Dacă bolnavul a scăpat cu totul de acces se spală partea de sus a corpului cu apă și oțet, și pacientul se acopere bine, ceeace va avea drept urmare să desvolte în tot corpul o căldură mai mare. Dar nu trebue să se spele numai partea de sus a corpului, ci și picioarele, căci îndată ce în bust se desvoltă multă căldură, sângele dela picioare se dă îndărăt.

Dacă bolnavul poate să stea afară din pat și se simte bine, se lucrează asupra corpului, pentru a-l întări și pentru a dizolva și elimina materiile dintr'însul. A umbla odată pe zi în apă, este a face ca sângele să fie condus în jos; un duș la cap și la spate, au asemenea o acțiune dizolvantă și întăritoare. Indată după aceste aplicațiuni se va ivi și o transpirație regulată în tot corpul, și se va fi făcut tot ceeace e necesar și posibil pentru înlăturarea răului. Cu cât se continuă însă mai mult cu întărirea, dizolvarea și eliminarea, cu atât boala va ceda treptat-treptat mai mult. Dacă bolnavul este robust și corpolent, i se poate recomanda asemenea foarte mult ca să îmbrace, odată, sau de două ori mantaua spaniolă, care are o acțune dizolvantă și eliminatoare asupra corpului întreg și este în stare să desfacă umflăturile din interiorul corpului, așa că organele capătă din nou loc și se pot mișca mai liber.

Insă cum boala își are sediul în interior, se poate foarte bine interveni cu acțiunea și înăuntru și anume: întâiu iarăși prin încălzire, iar al doilea prin dizolvare și al treilea prin eliminare. Pentru încălzire și mai cu deosebire și pentru potolirea spasmului, cel mai bun mijloc este ceaiul de anserină, de mușețel și de ismă; încă un remediu excelent pentru un acces de spasm este a bea lapte fiert cu fenicul, cât va putea pacientul să rabde de cald. Pentru ameliorarea sucurilor stomacului și favorizarea mistuirii, se recomandă foarte mult a se lua, la fiecare oră, câte o lingură de ceai de pelin, de ienupere, coada calului și rădăcini de anghelică. Precum pelinul întărește stomacul așa și anghelica eliminează sucurile rele; coada calului are o acțiune purificatoare și ienuperul pune capăt flegmii.

Cu aceste aplicațiuni și cu aceste remedii se urmează înainte până ce pacientul e scăpat de boala sa, ceeace de regulă se întâmplă în trei până la patru săptămâni. E' de ajuns a se face pe zi două turnări sau o bae de jumătate și o turnare sau două pe spate. Dacă bolnavul e un om corpolent, poate să facă noaptea o spălare întreagă, chiar dându-se jos din pat. Dacă vrea cineva să prevină această boală, adică să se prezerve de ea, atunci mijlocul cel mai simplu este să facă două până la trei băi de jumătate pe săptămână și să-și spele bustul de trei ori dimineața, îndată ce se scoală.

Respirația grea

Un preot mi-a spus următoarele: „Sunt de o constituție bună; m'am simțit totdeauna sănătos și tare. Dar de două luni mi s'a îngrămădit atâta flegmă în piept, încât respir greu și,când mă apucă și tusea, atunci mă tem că mă sufocă. Aveam o voce bună, sonoră, dar acum sunt răgușit de tot; apoi obosesc atât de tare, încât deabia mai umblu. Mai mulți medici pe cari i-am consultat, mi-au declarat că e guturaiu de laringe sau guturaiu (catar) de piept".

Aplicări: In fiecare zi de trei patru ori udări pe corp până la brâu și zilnic, umblarea desculț prin apă, de două ori, până peste pulpe; așa să se urmeze patru zile. După acestea, patru udări superioare (până la brâu) în fiecare zi; o udare a spinării și o semi-bae. Apoi, în fiecare zi, umblare prin apă; așa cinci zile ; de trei ori pe săptămână un șal (înfășurare, comprese). După aceste cinci zile o semi-bae pe zi, o udare a spinării. In scurt timp s'a terminat toată cura.

La acest domn s'a secretat din plămâni o mulțime de flegmă. Din zi în zi era mai bine la față; respirația mai ușoară, vocea mai curată și dispoziția mai veselă. Fusese rău mai înainte pentru dânsul, fiindcă se îmbrăca prea gros și făcea prea puțină mișcare.

Aplicările de mai sus să nu le facă însă oricine, căci pentru unii ar fi poate prea tari și prea multe.

O c h i u l

(Din „Cum trebue să trăiți")

Dacă toate părțile corpului sunt de o mare insemnătate, e sigur că ochiul poate fi privit ca una din cele mai de seamă. De aceea și vorba: De ai orbit, iești calicit. Cum ochii sunt așezați în cap, puterea sau slăbiciunea lor le și vine de cele mai multe ori dela cap. Cine are un corp sănătos și puternic are de obiceiu și niște ochi buni și puternici. Dacă ochiul e tare slăbit, cauza o găsim desigur în corpul nostru, chiar dacă n'o simțim. Dacă ochiul e bolnav, cauza e desigur vre-o substanță bolnavă din corp, care a îmbolnăvit și ochiul. Cât de des se întâmplă ca o scursoare din corp sau din cap să-și găsească ieșire prin cavitățile ochilor și să-l îmbolnăvească. Exemplele următoare ne vor lămuri perfect.

Un copil, în vârstă de patru ani, are capul umflat, ochii cu totul inflamați și nu poate suferi nici o clipă lumina zilei. Cum să vindeci aceasta? Copilul n'are sângele și sucurile sănătoase acestea se grămădesc în cap și în corp și de aceea capul e umflat. De îndată ce aceste sucuri nesănătoase s'au îndepărtat, tot corpul și capul s'au întărit și însănătoșit, atunci și ochiul se va tămădui și va putea să sufere lumina.

Aplicări : Copilul să facă timp de 12 zile, următoarele :

In fiecare zi să se spele cu apă rece; In fiecare zi să pună o cămaşă muiată în apă fierbinte cu flori de fân. După aceasta va fi spălat de două ori pe zi şi va pune cămaşa de mai sus odată la două zile. Aşa să facă 10 zile. După 22 de zile copilul deveni vioi şi sănătos. Ochii erau curaţi ca oglinda şi recăpătaseră pe deplin vederile. Nu mai trebue apoi decât să se spele copilul încă un timp, în fiecare zi. Spălăturile reci deschiseră porii şi scoaseră toată răutatea şi aşa când s'a curăţat sângele corpului, s'a făcut bine. Odată cu slăbiciunea corpului dispăru şi boala de ochi. Ochii fură spălaţi în fiecare zi cu apă în care se punea puţin sabur. Această apă avu ca efect să curete ochii de scurgerea ce venia din corp.

Anton, în vârstă de 9 ani, avea de câteva săptămâni într'una ochii roşii. Dimineaţa, când se scula, ochii îi erau ca lipiţi. Abia după ce îndepărta puchinile putea să deschidă ochii. Dureri mari de ochi n'avea. A întrebuinţat felurite mijloace, punea câte ceva la ochi ori îi spăla cu vre-o apă. Medicul îi punea de trei ori pe zi în ochi, nişte picături tari, ce ardeau ca focul. Totuşi nu-i era mai bine. I se făcu pe fiecare ochiu câte o pată, şi un medic spunea că trebue operat. Pentru că părinţilor le era teamă de operaţie, voiră ca să găsească vindecarea în apă, ceeace se şi întâmplă.

Cât e de clar aci că nişte substanţe vătămătoare s'au strâns în corp şi şi-au găsit cale de ieşire prin ochi! Că ochii nu s'au înroşit aşa de tare şi nu-l usturau, aceasta era pentru că răutatea nu era aşa de mare, după cum este o deosebire între oţet şi apă. Ceeace a ieşit afară era vâscos şi prin urmare s'a îngroşat. Aşa dar şi aici e nevoe să lucrăm asupra corpului întreg extrăgând şi dând răul afară.

Aplicări: 1. In fiecare zi o bae de apă rece de o jumătate de minut, în timp ce jumătatea de sus a corpului să se spele bine; 2. Să se pună în fiecare zi o cămaşă muiată în apă sărată, timp de o oră şi jumătate; 3. Să se sufle, să se presare în ochi, de două ori pe zi, un vârf de cuţit mic de zahăr. Zahărul să nu fie prea tare pisat şi să se pună deadreptul pe ochi. După 14 zile ochii fură sănătoşi şi bolnavul spuse că se simţea mult mai bine ca înainte, ceeace i se vedea şi pe faţă.

Efecte: Băile şi spălăturile întăriră corpul, aşa că substanţele vătămătoare îşi făcură drum. Cămaşa muiată în apă sărată irită foarte mult pielea şi deschise porii, aşa că tot ce era bolnav găsi eşire prin toate părţile. Zahărul este, cum se ştie, o substanţă caustică; prin mişcările lor pleoapele deveniră şi ele nişte instrumente de curăţire şi luară substanţele vătămătoare de pe ochi. Zahărul le topi apoi, şi o masă albă se scurse din ochi. După ce substanţele bolnăvicioase au fost cu totul îndepărtate, după cum probă starea bună a bolnavului, ochii se curăţiră şi deveniră vioi şi limpezi ca de obicei şi îşi recăpătară puterea, şi întregul corp de asemenea.

Un domn spune : „Anul trecut îmi căzu o bucată de lemn pe cap, pe partea dreaptă. Am ameţit cu totul. La cap m'am vindecat, dar de atunci am mereu din când în când, dureri pe această parte, şi-mi curg necurăţenii din ochiul drept. Ochiul însuşi e slab şi văd prea slab. In ochi am un nor turbure. Am fost la mai mulţi medici de ochi şi mi s'au pus multe; dar îmi era din ce în ce mai rău. La urmă doctorul a zis că trebue să mă opereze, dar că era prea de vreme; să mă arăt peste trei luni iarăşi".

Multe răni se tămăduesc, dar în multe din cele vindecate rămân încă substanţe bolnăvicioase. De aceea cicatricele sunt din când în când dureroase. O asemenea substanţă vătămătoare se împrăştie din ce în ce mai mult şi devine din ce în ce mai otrăvitoare. Aşa e şi cazul nostru. Pentru vindecare este dar nevoe să lucrăm curăţind şi dând afară răul şi să însănătoşim partea bolnavă; la acest rezultat am ajuns prin următoarele mijloace :

1. Odată pe săptămână un abur la cap. Acesta deschise porii şi prin sudori mari s'a curăţit multă răutate; 2. In fiecare zi bolnavul primi un duş. Acesta lucra întărind partea de sus a corpului, şi printr'o lucrare mai puternică s'a stabilit o mai mare curăţenie a răului, căci natura tinde mereu să îndepărteze substanţele vătămătoare, când îi stă în putere: 3. La fiecare două zile, mai târziu odată la patru zile, o baie de jumătate, aşa că întregul corp se întări şi deveni mai puternic, căci nu este bine dacă lucrăm numai asupra unei părţi a corpului. Pentru ochi fu de ajuns să-i spălăm de două ori pe zi cu apă de anison, care îi curăţi şi le redete vederile. După 14 zile nu numai partea bolnavă s'a însănătoşit, ci în întregul corp se simţi o îmbunătăţire.

Un ţăran, în vârstă de 35 ani, spune : „Anul trecut am suferit de o inflamaţie de plămâni şi acum doi ani am pătimit de pântece. M'am vindecat, dar de atunci mă simt slab; dar ce e mai rău, e că nu mai văd; dacă voiu merge tot aşa, apoi orbesc cu totul. Toţi doctorii spun că n'am nimic la ochi, numai că sunt slabi".

Şi aci slăbiciunea corpului e pricina slăbirii vederilor; de aceea trebue întărit corpul, şi ochii îşi vor recăpăta puterea lor din puterea corpului.

Aplicări: Acest ţăran primi opt zile dearândul câte două duşuri la cap şi două duşuri la genunchi. Acestea au întărit partea de sus a corpului şi picioarele. După opt zile, i-am dat în fiecare zi câte o bae de jumătate, care întări şi mai bine corpul întreg, pe lângă aceasta şi câte un duş la cap, care iarăşi îl întări. Ochii fură spălaţi de două ori pe zi cu o apă slabă de piatră acră. Aceasta curăţi ochii. După trei săptămâni corpul se găsi într'o stare mai bună, vederile s'au întărit şi ele şi, după

ce bolnavul primi încă un timp una sau două băi de jumătate pe săptămână şi câte un duş la cap, vederea şi întregul corp au fost aduse într'o stare complectă de sănătate.

Observaţii generale asupra boalelor de ochi şi a vindecării lor.

(Din „Cum trebuie să trăiţi")

După cum tot corpul poate, prin ajutorul apei, să fie împrospătat, întărit, oţelit; putem lucra cu folos şi asupra ochilor, prin ajutorul apei, pentru a-i întări şi a le mări vederea. E curios că tot corpul, în general, primeşte îngrijiri: ne spălăm faţa şi mâinile, facem băi la picioare, numai în ochi nu pătrunde nimic. Pleoapele sunt aşa întocmite ca, pe cât se poate, nimic să nu cadă în ochi; căci, de îndată ce se apropie ceva, repede uşile ochiului se închid. Deaceea se şi crede că în ochi nu trebue să pătrundă nici apă, si totuşi se întâmplă contrariul. Tocmai apa întreţine ochiul curat şi sănătos, îl întăreşte, aşa că nici căldura, nici frigul să nu-l vateme. Cât de lesne se poate face aceasta! Când ne spălăm dimineata, cât de usor putem, cu o mână de apă, să spălăm puţin şi ochii! După cum putem face o bae de jumătate, putem să scăldăm şi ochii în apă. Punem apă într'un vas, cufundăm fruntea cu ochii deschişi în apă, lăsăm ochii deschişi la început o secundă sau două, apoi trei până la patru secunde, clipind mereu din ochi. Cu chipul acesta ochiul e curăţit de pleoapă ca şi faţa când o spălăm cu mâinile. La această simplă bae de ochi am sfătuit pe mulţi cari aveau ochii slabi şi bolnăvicioşi, şi în scurt timp ochii şi vederile s'au întărit. Intr'o jumătate de minut, totul e gata.

Mi s'a tânguit odată cineva, că a fost sfătuit să-şi spele ochii de trei ori pe zi cu apă căldicică, pentru că i se scurgea mereu puchină din ochi. Aşa a făcut, şi deja după câteva zile a observat că i-au slăbit ochii şi nu mai sufereau aerul răcoros. Cât de vădit e faptul, că ochiul, ca şi corpul, se simte mai rău cu apă caldă!

Aşa dar, sfătuesc pe oricine se îngrijeşte să aibă ochi buni, să nu cruţe mica osteneală de care am vorbit şi să-şi spele şi să-şi scalde ochii, părţile cele mai gingaşe ale corpului nostru. Eu cred că multe mii de oameni n'ar mai fi avut nevoe de ochelari, dacă ar fi întrebuinţat din tinereţe acest mijloc. Cunoşteam un domn care a ajuns în vârstă de 89 de ani, şi care m'a asigurat că-şi spală regulat ochii cu apă rece. El putea, la vârsta de 89 de ani, să citească fără ochelari, şi trebuia să-şi întrebuinţeze ochii ca să citească şi să scrie foarte multe. In viaţă se întâmplă cu ochii ceeace se întâmplă cu corpul. Sunt timpuri când simţim că ne-au scăzut puterile. Această slăbiciune durează câtva timp şi puterile revin iarăşi. Aşa sufer şi ochii

din când în când o slăbiciune, şi dacă luăm numaidecât ochelari, deprindem ochii cu ei, slăbiciunea rămâne şi ochii nu-şi mai recapătă niciodată puterea lor. Dar dacă ajutăm ochii prin mijlocul arătat, se îndreaptă curând, şi vederile îşi recapătă pe deplin puterile lor.

Imi pare foarte ciudat cum, dela tineri până la oameni cu adânci bătrâneţe, toată lumea poartă ochelari, o dovadă de slăbiciunea oamenilor din timpul nostru.

Vine un tată, de 50 de ani aproape, care aduce pe fiul său cu nişte ochelari tari şi se plânge: Băiatul meu nu mai vede aproape de loc; pe fiecare săptămână ochii îi slăbesc mereu şi abia mai poate să vadă calea cu ochelarii. Apoi băiatul nu mai e niciodată sănătos, n'are poftă de mâncare, nu poate mânca bucate hrănitoare, îi place cu deosebire cafeaua. Putere n'are de loc. Ochelarii i-a dat doctorul pentru ca să-i apere şi să-i curețe ochii".

Unde-i răul aici?

Acest băiat e slăbit trupeşte, cu toate că e bine făcut are lipsă de căldură, lipsă de sânge, pielea e uscată şi încrețită: aşa dar, cum sunt ochii, aşa e şi corpul. Ce putem face aici?

1. Mai întâiu trebue să ridicăm căldura firească şi *nimicnicia şi slăbiciunea organelor trebue înlăturată pentru ca băiatului să-i priască o hrană mai bună*, să capete sânge mai bun, într'un cuvânt, întreaga maşină să se împrospăteze şi să lucreze ca din nou. Ochelarii să se lepede, şi să se deprindă ochiul cu lumina şi cu aerul, ca să se întărească; altfel rămân ochii slabi şi posomorâți, asemenea unor plante ce cresc la umbră, sub un copac,şi sunt veşnic veştede.

2. De două-trei ori pe zi ochii trebuesc spălați cu apă de anason; prin aceasta se curăță şi se întăresc. Spălătura să nu se facă numai pe dinafară, ci şi ochiul însă-şi să se spele.

3. In fiecare zi să se facă o bae de apă rece de jumătate.

4. Zilnic să se spele cu apă rece de tot.

După trei luni băiatul văzu destul de bine, ochii i se întăriră din zi în zi. Era mai vioiu, a prins la puteri, şi viața şi vioiciunea tinereții crescură din zi în zi.

Mijloacele sunt cele următoare:

1. In fiecare zi o bae de jumătate;
2. Peste săptămână o spălătură cu apă şi oțet;
3. Să umble adesea desculț;
4. Ochii să se spele odată pe zi cu apă de anason.

In şase până la şapte săptămâni întreaga fire şi lumina ochilor au fost ca prefăcute.

Un student de 20 ani, spune: „Sunt cam slăbănog; mă simt slab în puteri şi n'am poftă de mâncare. Sunt cam gingaş de felul meu, dar cea mai mare suferință a mea este că simt că vederile mă părăsesc crescând, cu toate că port ochelari dubli.

„Mă tem că dacă va mai merge un an tot așa, voiu orbi.
„Ce mă fac eu atunci? Să trăesc în mizerie ca un netrebnic? Am multă nădejde în viitorul meu, despre menirea mea, și tare aşi vrea ajutor. Am întrebat pe mulţi doctori ce e de făcut. Ani întregi mi-au făcut multe la ochi. Mi-au dat otrăvurile cele mai tari, am suferit multe dureri; dar degeaba, n'am înţeles nimic".

De-aţi fi privit pe acest tânăr, de-aţi fi auzit plângerile sale, uşor aţi fi putut judeca: Ochii sunt ca şi corpul şi corpul ca şi ochii, şi amândoi tânjiţi. Tânărul a fost rău hrănit, moleşit prin îmbrăcăminte şi, prin înlăturarea oricărei deprinderi, oricărei oţeliri, slăbiciunea crescu. Cum pot părinţii să-şi crească aşa de prosteşte copiii?

Pentru vindecare am făcut următoarele:

1. In fiecare seară spălături în pat, pentru ca căldura să crească şi să dăm viaţă şi vioiciune trupului.

2. In fiecare zi câte un duş la cap şi la genunchi, cari întăresc, învie şi încălzesc.

3. Dimineaţa şi seara câte o porţie de supă deasă, pentru că natura nu suferea una mai mare.

4. Toate băuturile spirtoase fură cu totul oprite şi înlocuite cu o hrană nutritoare.

Ochelarii au putut fi îndepărtaţi chiar în a treia zi. Ochii putură să sufere deja lumina şi aerul.

Mijloacele arătate fură întrebuinţate timp de trei săptămâni. Apoi am rânduit: într'o zi un duş la cap şi la şold, într'alta o bae de jumătate. In tot timpul curei, ochii fură zilnic spălaţi cu apă amestecată cu miere, pentru a-i curăţi şi întări. (Un vârf de cuţit de miere se fierbe trei minute într'un sfert de litru de apă).

După trei săptămâni tânărul era cu totul altfel. Ochii erau deja destul de tari. Spunea că niciodată nu văzuse mai bine.

Toată înfăţişarea lui se schimbase.

Minţile împrospătate şi inima veselă deteră tânărului o nouă plăcere de a trăi. Spunea curat: „Nici nu ştiam că se poate face cineva aşa de bine, după cum sunt eu acum".

Părinţii şi învăţătorii ar trebui să n'aibă în vedere numai spiritul, ci şi trupul. Cât de mult le vor mulţumi tinerii fericiţi!

Boala de ochi.

(Din „Testamentul meu")

Dacă ochiul face parte din părţile cele mai delicate ale corpului, el merită şi îngrijirea cea mai minuţioasă posibilă. Cei mai mulţi oameni sunt de obiceiu mulţumiţi dacă văd; nu se mai sinchisesc nici de a da vre-o îngrjiire deosebită ochilor, nici de a-i curăţa. După cum mulţi îşi împovărează prea mult corpul şi şi-l ruinează din această cauză, tot astfel procedează

mulți inși cu ochii lor, fără crutare, ruinându-i mai mult sau mai puțin, fie cu un moment mai înainte, fie cu un moment mai târziu. Este necesar însă ca și ochii să fie îngrijiți și să nu-i obosească cineva prea din cale afară. Cum poate cineva să slăbească ochiul, tot așa poate să-l și întărească, și precum, în genere tot corpul poate fi învârtoșat și întărit, tot așa pot fi întărite și diferitele părți ale corpului; așa și ochii. Ochii se întăresc prin *băi de ochi:* se țin ochii zilnic odată, sau și de două până la trei ori, în apă, timp de două până la cinci secunde; apoi se ridică capul din apă și se pune după două până la patru secunde iarăși în apă; se repetă de două până la patru ori acest procedeu așa încât totul să dureze un minut. Asemenea băi curăță și întăresc ochiul și nu pot fi decât recomandabile. Nu numai când ochii sunt bolnavi, ci și atunci când se află în cea mai bună stare, trebue să se facă din când în când asemenea băi de ochi.

Pe lângă băile de ochi se pot aplica și *comprese de ochi.* Iei un peticel de pânză, îl îndoești de patru până la șase ori, îl moi în apă rece, te legi cu el la ochi, îl lași acolo trei până la cinci minute, și repeți apoi compresa. Această compresă simplă întărește foarte mult ochiul. In locul compreselor de apă se pot face și *comprese de burueni* cari curăță și întăresc ochiul. Se poate fierbe o linguriță de cafea de *fenicul* într'un sfert de litru de apă; apoi se înmoaie cârpa pe care o pui udă de tot; lichidul trebue să pătrundă și el în ochi. Se poate întrebuința în acelaș mod anason mare. Dacă se moaie o cârpă în *ceai de pelin* și se pune la ochi, se obține de asemenea un foarte bun rezultat. Aceste buruieni curăță și întăresc ochii. Afară de aceste buruieni se mai pot aplica și altele, de ex.: *aloe, coada calului* și *piatră acră*, aceasta din urmă însă numai subțiată mult în apă.

Incă o grijă pe care trebue s'o aibe cineva, este ca să aibă cât se poate de multă *lumină* în casă. Este o mare nenorocire în ziua de azi, că foarte adeseaori perdelele de prin camerele noastre sunt de culoare foarte închisă, și că lumina zilei nu se tolerează în întregimea ei. Aceasta se întâmplă, mai ales în casele boerești, sub pretext că lumina strică mobilele. De aceea se pun perdele de culoare închisă, și astfel se poate întâmpla ceeace mi s'a întâmplat mie, nu de mult, că adică, făcând cuiva o vizită am intrat într'o cameră unde ziua 'n amiaza mare ași fi putut citi foarte cu greu câteva rânduri.

De aceeași mare importanță ca lumina bună, este și *aerul curat.* Ochiul trebue să aibă pe cât se poate numai aer sănătos; de aceia casele și camerele trebuesc să fie totdeauna bine aerisite. Umblatul desculț și umblatul pe pietre ude are o acțiune întăritoare asupra corpului întreg și cu deosebire asupra ochilor. In ziua de azi este moda de a se purta diferite fe-

luri de ochelari; după cum mai înainte vreme se recomanda numai culoarea verde, aşa se recomandă acum culorile cele mai diferite. Eu nu recomand nici una din aceste culori, ci numai ce este menit de Creator, adică aerul curat. Când ochii nu pot suporta lumină şi aer, ei sunt bolnavi şi atunci trebuesc, înainte de toate, curarisiţi şi în curând vor fi întăriţi îndestul cu ajutorul băilor de ochi. Apărătoarea de ochi este, ce e drept, un ajutor bun la nevoe; dar prin întărirea generală a corpului şi a ochiului, acest paliativ poate fi în curând înlăturat. Am fost întrebat odată dacă un văl pe obraz poate proteja şi ochii şi dacă trebue recomandat pentru acest motiv; şi am răspuns că un văl pe obraz poartă numai nişte oameni extravaganţi, cari nu sunt mulţumiţi cu ceeace a hotărât Dumnezeu; aceştia vor să se arate mai frumoşi decât cum sunt, ori că au nişte pete sau defecte pe obraz, pe cari vor să le ascunză.

După cum la incendii se caută a se stinge focul cu apă, aşa şi la inflamaţiunile sau congestiunile ochilor apa este positiv mijlocul cel mai bun pentru a se stinge asemenea fierbinţeli. Dacă cum se întâmplă adesea, copiii au congestiuni de ochi chiar înainte de a putea să umble, cel mai bun lucru de făcut este de a scufunda zilnic în apă un asemenea copil timp de 1—2 secunde ; asemenea să i se îmbrace zilnic, timp de 2—3 zile, o cămaşă udă; apoi copilul să fie scufundat în apă numai odată în cursul săptămânii, sau chiar, cu cămaşă cu tot, şi să fie înfăşurat 1—2 ceasuri. Adesea însă aceste inflamaţiuni sunt atât de violente şi de persistente, încât pleoapele se umflă tare şi copilul nu mai poate să ţină deschis nici un ochiu. *Brânza de vacă*, frecată bine, pusă şi legată binişor la ochi, este de un efect excelent, dar trebue reînoită cu alta proaspătă ori de câte ori se usucă. Se poate întrebuinţa deasemenea, pentru acest scop, şi zerul de brânză de vacă. Un alt mijloc este apa de coada calului, dar compresele trebuesc reînoite cel puţin la fiecare 15—20 de minute. Asemenea dacă inflamaţia ochilor este persistentă, se poate turna odată pe zi apă rece pe cap, ca şi cum s'ar face un duş la cap.

Inflamaţiunile din ochi provin mai ales din îngrămădirea mare a sângelui la cap. Dacă la aceasta se mai adaugă o cauză exterioară, ca răceala, şi inflamaţia nu se înlătură repede, se produce o dilatare considerabilă a vinelor şi tot capul se umple cu prea mult sânge. Dacă o asemenea inflamaţiune a ochilor durează un timp mai îndelungat, atunci se întâmplă prea lesne că sângele afluează spre cap, şi orice bagatelă e în stare să cauzeze o altă inflamaţiune, aşa încât unii copii pot căpăta patru sau cinci inflamaţiuni de ochi intr'un an. In acest caz copiii trebuesc bine întăriţi un timp mai îndelungat, pentru ca circulaţia sângelui să se reguleze şi sângele însuşi să se amelioreze. De inflamaţiuni de ochi sufer copiii cărora le curge mai des

sânge din nas, şi aceasta e o dovadă că pătrunde prea mult sânge în cap.

După cum apa de coada calului poate să se întrebuinţeze pentru comprese, tot astfel poate să se întrebuinţeze şi apa rece; asemenea şi siiur; într'un cuvânt infuziune de buruieni răcoritoare şi astringente. După astfel de inflamaţiuni rămân de obicei rămăşiţe de ale boalei în cap. Dacă deci se produce o mică inflamaţiune, care abia se poate observa, atunci se întâmplă foarte adeseaori că dimineaţa copiii au ochii lipiţi, aşa încât nu se pot deschide decât cu oarecare anevoinţă. Aceasta e un semn că ochii şi capul nu sunt încă debarasaţi cu totul de inflamaţiune, căci aceste secreţiuni provin din inflamaţie. Atunci trebue să se continue înainte cu secreţiunile şi cu învârtoşarea corpului, până ce natura întreagă e debarasată de toate substanţele bolnave. Mijlocul absolut cel mai eficace este zilnic sau cel puţin la fiecare două zile, o jumătate de bae şi înfăşurarea copilului odată pe săptămână într'o cămaşă udă, timp de un ceas. Dar această înfăşurare nu trebue să dureze mai mult de un ceas, căci altfel s'ar ivi o căldură prea mare şi răul s'ar repeta.

Există un mare număr de copii cari capătă abcese sau ulcere în diferite părţi ale corpului, la degete, la picioare sau la urechi; mai ales însă ochii sunt atacaţi la copiii zişi scrofuloşi. Dacă unor asemenea copii nenorociţi li se inflamează ochii, trebue să sufere foarte mult; dacă se caută a se supune la o cură numai ochii, vindecarea este foarte grea. Numai atunci este sigur ajutorul, la asemenea inflamaţiuni de ochi, când starea întreagă a copilului se schimbă. La aceşti copii, înainte de toate, sufere circulaţia sângelui; atunci au naturi slabe, sânge slab şi nesănătos; într'un cuvânt, tot corpul e bolnav în toate părţile sale, şi bieţii copii nu găsesc, în cele mai multe cazuri, un ajutor suficient; cel mult o alinare ; adesea ei ajung ologi şi trebue să îndure suferinţe nespuse, până ce moartea pune capăt chinurilor lor.

Deşi locul de a trata această boală ar fi într'un alt capitol, totuşi voi spune aci pe scurt cum se pot înlătura inflamaţiunile de ochi la asemenea copii. Aceşti copii au trebuinţă, înainte de toate, de o hrană bună ; să se evite spirtoasele şi condimentele; să li se dea, din contră, malt cu lapte fiert, bulion, făinoase, precum tăiţei, iofca, găluşti, etc. Carne, supă de carne, bere şi vin le socotesc ca vătămătoare. Copiilor să li se dea, conform constituţiei lor, odată sau de două ori pe săptămână, o cămaşă muiată în apă de flori de fân, prin care se obţine dizolvarea tuturor materiilor învârtoşate ce se află în diferitele părţi ale corpului. Copiii să fie scufundaţi zilnic, sau dacă sunt prea slabi, la fiecare două zile, în apă, dar numai timp de 1—2 secunde. Afară de acestea, să stea mult la aer curat, fie într'o cameră bine aerisită, fie sub cerul liber. Aceşti co-

pii nu pot suferi laptele de loc; el trebue să li se dea ori cu cafea de ghindă, ori cu malţ. Mijlocul cel mai eficace este ca unor asemenea copii să li se dea cafea tare neagră de malţ fără lapte, însă amestecată cu miere; această cafea le place foarte mult şi le prieşte minunat de bine.

Dar nu trebue să li se dea decât, la fiecare 2—3 ceasuri, 2—4 linguri; chiar dacă nu capătă timp mai îndelungat nici o altă hrană decât asemenea cafea de malţ, totuşi copiii se îngraşă, mai ales când malţul se fierbe cu miere şi se mănâncă aşa.

Inflamaţiuni de ochi se întâmplă adesea şi la adolescenţi, precum şi la oameni maturi. Ele se pot naşte dintr'o răceală, printr'un curent de aer sau prin igrasie; atunci se desvoltă o congestie în cap, care congestie se abate de obiceiu asupra ochilor. La asemenea inflamaţiuni, năvălirea sângelui la cap e prea tare; vinele se umflă tot mai mult şi, în cele din urmă, congestiunea atacă tot corpul; ochii însă sunt mai expuşi decât ori ce alt organ. Aceste inflamaţiuni sunt de obicei foarte dureroase, ochii slăbesc foarte mult, şi chiar celelalte membre sufer, fiindcă se moleşesc prin obişnuitele oblojiri şi îmbrobodiri la care se recurge în asemenea cazuri, şi astfel, în cele din urmă se repetă la orice bagatelă, câte o inflamaţie. Şi aci, ca în multe alte împrejurări apa este, după convingerea mea, cel mai potrivit remediu, căci printr'însa sângele din cap este recondus în corp. Capul însă trebue, înainte de toate, să fie expus aerului, iar nu să fie moleşit prin oblojiri. Cel dintâi şi cel mai important lucru însă, pe care oamenii îl au de făcut când se iveşte o inflamaţie este de obicei a se lega la cap cu câte trei şi patru oblojeli ; prin aceasta se trage în mod artificial din ce în ce mai mult sânge în spre cap, şi inflamaţia devine tot mai tare şi mai îndelungată. Cine şi-ar întări în genere corpul bine, acela nu va căpăta aşa lesne, ba poate chiar de loc, inflamaţiuni de ochi, dar dacă natura se îmbolnăveşte, atunci asemenea boale se nasc din cele mai mici cauze.

O fată, în vârstă de 24 de ani avea ochii inflamaţi. I-am ordonat să facă la fiecare ceas o bae de ochi, o înfăşurare scurtă pe săptămână, o cămaşă muiată în apă şi oţet şi, de două ori, câte o jumătate de bae; la cap nimic altceva afară de baie de ochi. Inflamaţia a dat repede îndărăt şi tot corpul a revenit în cea mai bună stare. Baia de ochi s'a continuat până ce inflamaţia a dispărut.

Se poate face apă de ochi şi din miere; o linguriţă mică de miere se fierbe 1—5 minute într'un sfert de litru de apă; aceasta dă o apă de ochi foarte bună. Mierea curată întăreşte, înlătură căldura şi alină durerile. Am încercat să amestec burueni cu miere; şi mai mult, anume burueni verzi. Această amestecătură de miere şi burueni se numeşte *alifie de ochi.* Efectul este adesea uimitor; în multe cazuri această alifie a avut un

efect mai bun şi mai eficace decât orice alt remediu întrebuințat de mine. De obiceiu se ia zilnic din această alifie cât un bob de orz, şi se pune în ochiu sau în colțurile ochiului. dar şi mai bine sub pleoapa de sus, aşa că alifia este trasă cu totul sub pleoape.

Tot aşa de frecvente, ca inflamațiunile de ochi, sunt mai ales la copii, şi perdelele de nori sau ceață. Ți se pare că niste nori se nasc pe firmament : din pământ se ridică o ceață spre cer, care ceață se adună undeva şi formează acolo nori groşi şi subțiri. Astfel se nasc adesea şi nişte bubulițe mici pe corneea ochiului; bubulițe cu acelaş mers ca şi alte abcese şi precum de obicei la un abces rămâne o cicatrice şi există o pată roşie, tot astfel se formează şi din aceste bubulițe vindecate nişte cicatrice. Acestea pot ocupa o parte din cornee; dar pot să acopere corneea, aşa că sunt întinse ca un văl peste corneea întreagă. Atunci se petrece acelaş fenomen ca şi cu soarele. Dacă norul e subțire, soarele se vede printr'însul; dacă norul e gros, şi soarele devine invizibil. Se poate întinde un nor subțire deasupra ochiului şi pacientul tot mai vede, dar nu bine; dar se poate întinde deasupra ochiului şi un nor aşa de gros, încât se produce o orbire complectă. N'am ezitat niciodată a înlătura asemenea perdele afară numai dacă erau învârtoşate de tot şi coaja nu se mai putea dizolva.

Aşa, nu de mult, a venit la mine o fată, care nu mai putea să vadă decât foarte puțin. Intr'un timp, nu tocmai îndelungat, perdeaua de nori fu cu desăvârşire depărtată şi fata începu să vadă bine şi limpede ca mai înainte. Vindecarea se face aşa după cum vindec toate boalele, printr'o acțiune deosebită asupra corpului şi asupra părții bolnave. Căci, deşi asemenea perdele de nori se nasc din abcese se pot produce totuşi asemenea turburări prin pătrunderea unor materii morbide prin cornee. De acea şi am convingerea că printr'o acțiune asupra corpului întreg se poate obține vindecarea. Cred mai ales că mulți nori din aceştia pe cari noi nu-i vedem, se nasc în ochi când intră o materie bolnavă, cum se întâmplă de exemplu la podagră; când vine podagra, n'o vede nimeni, şi totuşi boala se începe deja prin materiile morbide acumulate. Dovada întru aceasta ne-o dă şi cura; când exercit o acțiune numai asupra ochilor, îmi va trebui mai mult timp decât când o exercit asupra corpului întreg. Cura principală consistă deci în aceea că se exercită o acțiune purificatoare asupra corpului întreg şi că se poartă de grijă ca circulația sângelui, care este de o importanță aşa de mare să devină perfect de regulată; atunci eliminarea din ochi va fi cu mult mai uşoară şi se va face cu mult mai lesne.

Pentru a dizolva aceşti nori de pe ochi avem multe mijloace.

O apă de piatră acră, foarte subțire dă un efect foarte bun dar nu o întrebuințez mult timp ci folosesc şi alte mijloace di-

zolvante. Zilnic o picătură de miere și spălarea ochilor de două ori pe zi cu *apă de aloe*, are un efect dizolvant, eliminator și tămăduitor. O acțiune mai puternică decât a mierei o are *alifia de ochi*. Dacă această alifie se pune la ochi de două ori pe zi și dacă se spală de două ori pe zi cu o apă de ochi, eliminarea se face destul de repede. Atunci alifia de ochi se poate pune și de două ori pe zi și ochii se pot spăla bine odată pe zi cu apa de ochi.

Cu deosebire de bună este *apa de fenicul;* ea întărește ochiul, ceeace mărește puterea vederii. Pentru a exercita o acțiune dizolvantă mai puternică, se poate face și *comprese la ochi*. O cârpă de pânză foarte moale, bine spălată, se moaie în apă de aloe și se pune timp de 1—2 ceasuri; se poate reînoi la fiecare jumătate de oră; aceste comprese se pot face și peste noapte. Afară de asta, mai este recomandabilă și *apa de pelin*, mai ales când ochii se inflamează foarte lesne ; ochii se pot spăla zilnic, odată sau de două ori, cu această apă, sau li se pot face și comprese cu ea. Tot așa de dizolvant și de tămăduitor, ca pelinul este și *tormentilul* (sclipeț) și tot în acelaș mod se poate întrebuința și *apa de tormentil*. O acțiune deosebită în afecțiunile de ochi a produs-o și zahărul de pelin și cel de tormentil. Extract de tormentil sau de pelin se amestecă cu zahăr alb, ambele se bat bine și mixtura se expune la aer liber; spirtul se evaporează repede, zahărul se usucă și conservă esența de pelin și de tormentil, și astfel se poate pune odată sau de două ori pe zi zahăr de pelin sau de tormentil în ochi. Dacă zahărul nu e tocmai fin de tot, el cauzează, când este suflat în ochiu, o frecare ușoară, care contribue foarte mult la disolvarea negurei. Dar zahărul se topește curând și din ochi începe să curgă apă de zahăr cu materii morbide dizolvate.

Albeața în ochi (Cataracta).

(Din „Testamentul meu").

O afecțiune de ochi mai gravă decât cele pomenite mai sus, este cataracta, provenită din învârtoșarea materiilor morbide strânse în interiorul ochiului, unde se acumulează cu atâta putere încât nu mai pot fi înlăturate.

Cataracta cenușie.

Există trei feluri de cataracte: cataracta cenușie, cataracta neagră și cataracta verde.

Știința declară în genere cataracta cenușie ca incurabilă, și se zice că numai prin operație se poate vindeca. Eu însă sunt convins că în multe cazuri, este încă chip de ajutorare la începutul cataractei cenușii. Mulți bolnavi cu o cataractă la începutul ei — la unii era deja înaintată — au venit la mine, și

CRISTACHE B. ANTONE
151 com. Poenari Jud. Muşcel

multora dintr'înşii le-am ajutat. Aci asemenea trebue o acţiune dizolvantă şi eliminatoare, atât asupra naturii întregi cât şi în deosebi asupra ochilor însăşi. Aci se aplică mai ales *înfăşurările*, însă într'o formă şi mai puternică decât de obicei. Cine este afectat de această infirmitate să facă pe săptămână *2—3* duşuri la cap, 1—*2* înfăşurări de gât şi, zilnic, 1—*2* băi de ochi ungându-se în acelaş timp cu o apă de ochi tare sau cu alifia de ochi. E bine înţeles că aci trebue să umble cu cea mai mare băgare de seamă. Ochiul şi corpul se tratează cu îngrijire şi totuşi e necesară o acţiune energică.

Cataracta neagră.

Cataracta neagră consistă în aceea că nervul vederii scapătă din ce în ce mai mult şi în cele din urmă, se atrofiază. Am vindecat deja oameni orbi şi pe jumătate orbi, cari sufereau de cataractă neagră. Un polonez, cu desăvârşire orb de trei ani de zile. a fost complect vindecat în treisprezece săptămâni, şi mulţi alţii la cari cataracta nu era aşa de veche.

La vindecarea acestei infirmităţi a ochiului este de mare importanţă ca să se exercite o acţiune puternică şi să se favorizeze, înainte de toate, schimbarea materiei atât în ochi, cât şi în tot corpul; căci sunt convins că la astfel de boale de ochi tot corpul e asemenea bolnav. Aplicările cele mai energice, întrebuinţate cu mare atenţiune sunt şi aci de cel mai bun efect; în fiecare zi să se facă 2—3 băi de ochi, pe săptămână *2*—3 duşuri la cap, 1—*2* duşuri complecte şi două jumătăţi de băi. Aceste aplicări au o acţiune întăritoare, dizolvantă şi purificatoare asupra corpului întreg. Rezultate deosebit de favorabile am avut la această infirmitate, când se da ca o cauză a lor otrăvirea cu nicotină.

Cataracta verde.

Cataracta verde vine de obicei foarte repede, şi nu încetul cu încetul, ca cea neagră ori ca cea cenuşie. Ea e cauzată printr'o năvălire puternică a sângelui în interiorul ochiului. Această îngrămădire de sânge cauzează o dilatare mai mare a ochiului ; de aceea oamenii afectaţi de cataractă verde au de obicei nişte ochi ieşiţi foarte mult afară, cu o coloare puţin cam verzue. Această îngrămădire a sângelui poate proveni printr'o prea mare trudire a ochiului, prin care trudire sângele se trage prea mult spre ochi. Se produce o mică inflamaţie şi din această inflamaţie se nasc materii necurate, cari nu mai găsesc un loc pe unde să iasă, cauzând astfel o îngrămădire mai mare şi exercitând în modul acesta o presiune neîntreruptă. Această presiune cauzată de îngrămădirea materiilor, poate să crească aşa, încât omul să piardă toată facultatea vederii. La aceste cataracte am obţinut cele mai bune rezultate.

Dacă vrea cineva să vindece o asemenea cataractă, este necesar, să se împiedice, înainte de toate, orice năvălire prea mare de sânge spre cap, şi ingrămădirea cauzată chiar în cap să se înlăture treptat-treptat prin repedea primenire a materiei, aşa încât ochiul să poată ajunge iar la puterea sa de mai înainte.

La cataracta verde însă, orice întârziere are, drept urmare cea mai mare primejdie. La tratament se exercită mai puţin o acţiune asupra capului, decât asupra corpului întreg, de oarece aplicările puternice la cap ar putea să conducă la cap o şi mai mare cantitate de sânge; e destul a se face des băi de ochi şi a avea grijă de a se curăţa şi întări ochii prin mijloacele arătate mai sus. Inainte de toate trebue a se avea grijă să se reguleze circulaţia sângelui; asemenea oameni au de obicei picioare reci şi de aci prea mult sânge în etajul de sus.

Un teolog suferea de cataractă verde şi nu mai putea citi de loc. I-am prescris să umble zilnic în apă, prin care mijloc s'a obţinut o întărire şi o eliminare a sângelui din cap; afară de asta a trebuit să facă trei jumătăţi de băi pe săptămână, cari au încălzit şi întărit tot abdomenul; pe urmă a căpătat două duşuri complecte, prin cari s'a regulat circulaţia sângelui. Totdeodată a trebuit să facă zilnic două băi de ochi şi să-şi spele ochii cu ceai de pelin alternat cu apă de aloe.

Cele mai bune aplicări pentru a conduce sângele afară din cap, sunt băile de picioare şi duşurile la şolduri sau la genunchi; pe lângă aceasta oamenii robuşti mai pot face şi duşuri aplicate sus, iar oamenii slabi spălături pe partea de sus a corpului.

Dacă cumva cataracta verde se iveşte în mod subit, atunci sângele năvăleşte cu mare putere în ochi; în asemenea cazuri, cel mai bun mijloc este a se aplica imediat o înfăşurare scurtă sau, dacă bolnavul este un om robust, o manta spaniolă. Asemenea se poate obloji şi picioarele, până peste pulpe, cu pânză, care să fi fost muiată în jumătate apă şi jumătate oţet; dar nu se va aplica mai mult de un ceas. După trei zile sângele va fi condus afară din cap, şi atunci se pot face alternativ duşuri la genunchi şi la şolduri, şi jumătăţi de băi. Dar nici aci nu trebue să se facă exces; două aplicări pe zi sunt de ajuns.

Toate afecţiunile de ochi, atât negura, cât şi cataracta se vor ivi cu atât mai rar, cu cât omul va duce o viaţă mai regulată şi cu cât corpul va fi mai învârtoşat; deaceea putem găsi adesea la oamenii cei mai bătrâni, cari însă au dus o viaţă regulată, nişte ochi foarte buni şi sănătoşi.

Catar de ochi.

Un medic militar celebru mi-a zis acum vre-o 35 de ani: „Catarul sau guturaiul e un rău, din care se pot desvolta tot felul de boale, ca friguri, tifos, oftică, etc De aceea trebue ca oricine să-şi întărească trupul, ca să nu se poată lega de el guturaiul prin răceală. Cine are un guturaiu, să nu se lase până nu l'a vindecat pe deplin".

A fi orb este una din cele mai mari nefericiri. Avem numai doi ochi. Este deja o pierdere ireparabilă,dacă pierdem unul din ei. De aceea să-i păzim bine. Dureri de ochi au adeseaori, şi copiii, mai ales în şcoală. O mulţme de oameni sufer de ochi.

Cele mai multe boale provin din corp. La oamenii sănătoşi se elimineazză toate sucurile de prisos din corp prin transpiraţie, respiraţie, etc. E minunată operaţia acestei maşini miraculoase. Altfel stau însă lucrurile când omul e bolnav. Lichidele pe cari corpul slab nu le mai poate elimina, se îngrămădesc în corp, în cap; etc. Ce se adună în cap, tinde să iasă mai mult prin ochi. Acele lichide însă, sunt iuţi, caustice iar ochiul e prea delicat şi de aceea simţim usturimi. Dacă ieşirea sucurilor iuţi este împiedecată, ochii se inflamează ; adeseaori se roşesc ca sângele şi ochii slăbiţi nu pot suferi lumina.

Vindecarea e cu putinţă numai dacă lichidul se elimineazǎ cât mai repede.

Unii bolnavi de ochi mai că nu mai văd, sau numai ca prin ceaţă; alţii cred că le sbârnăie musculiţe pe dinaintea ochilor, alţii văd altceva. Toate aceste rele isvorăsc din aceeaş sorginte veninoasă din aceeaş materie otrăvicioasă. Să înlăturăm această materie, să întărim ochiul, şi va fi vindecat. Iată aci un exemplu.

Fetiţa Antonia, de 5 ani, era palidă la faţă şi umflată; se vedea că nu era sănătoasă. Copila avea ochii inflamaţi şi nu putea suporta lumina. N'avea nici poftă de mâncare. Noaptea nu dormea bine, ci plângea.

Ce era de făcut?

In fiecare zi copila să fie înfăşurată dela subsuori în jos. Mai întâi pătura se moaie în apă căldicică, în care au fiert pae de ovăz. Peste pătura udă se înfăşoară o pătură uscată groasă; copila se culcă, şi va adormi. Va fi lăsată astfel până se deşteaptă. In tot cazul să stea înfăşurată un ceas. Acest procedeu ţine o săptămână.

In a doua săptămână să i se facă o bae caldă cu pae de ovăz, în care să stea 15—20 de minute, după care să se toarne peste corp apă nu de tot rece, şi să se îmbrace repede, ca să nu răcească.

Această udare cu apă rece, după o bae caldă, e prea importantă şi la copii. Materiile morbide se dizolvă în baie caldă şi

se eliminează din corp; udarea rece întărește și închide porii.

Intâiași dată copilul va plânge, ca toți copiii, dar se va deprinde în câteva zile. Baia să se repete a doua sau a treia zi. Copilul se va simți tot mai bine, mai sănătos; ochii vor deveni mai curați.

In acelaș timp mama îngrijată poate întrebuința și următorul mijloc direct pentru ochi; să ia o bucată de piatră acră, cât două boabe de porumb; să o topească într'o jumătate litru de apă și să spele ochii în fiecare zi de trei-patru ori.

Nici după ce copilul s'a făcut sănătos, mama să nu înceteze de a spăla și îngriji pe copil, după cum s'a prescris mai sus, dar nu așa des.

Dacă pacientul n'ar avea cinci ani, ci numai cinci săptămâni, mama nu trebue să se sperie, ci să-i aplice înfășurarea și baia prescrisă.

Băiatul Anton, în etate de patru ani, e scrofulos; are bube pe cap; nici gura, nici ochii nu-i sunt sănătoși. Copilul nu moare, dar sufere.

Inainte de culcare, mama să îmbrace copilul în fiecare zi, într'o cămașă muiată în apă cu sare. Apoi să culce copilul și să-l înfășoare bine în plapumă. In săptămâna a doua să facă aceasta tot a doua zi; în săptămâna a treia, tot a treia zi, și așa mai departe. Totodată să dea copilului, în mâncare sau băutură, făină de cretă cât ia pe vârful cuțitului în fiecare zi, și băiatul se va face sănătos, spre bucuria părinților.

Berta merge la școală, dar nu arată bine la față; adeseori o dor ochii și nu poate citi. Ochii îi sunt roșii. In timp de zece zile mama să îmbrace copila de șase ori în cămașă udă, și dacă acest remediu nu va fi suficient, să-i facă băi calde cam de 21 grade; în apă se pot pune și ramuri de brad; după fiecare bae copila să fie iute spălată cu apă caldă. Aceasta vindecă și întărește ochii.

George un băiat de 9 ani, suferea de ochi. Nu mai putea citi; nu cunoștea bine pe oameni, era pe jumătate orb. Părinții cheltuiseră 500 de franci cu ochii băiatului. Nici doctorul, nici farmacia n'au folosit la nimic. Ochii erau bolnavi, dar tot așa de bolnav era și copilul întreg: mâinile și picioarele, îi erau totdeauna reci; lipsă de poftă de mâncare; corpul slăbit. Nu numai ochii, ci băiatul întreg era prăpădit. El umbla cu ochelari albaștri și trebuia să fie condus de cineva.

In patru luni George s'a făcut bine de tot, atât la corp cât și la ochi. Băiatul a trebuit să facă două băi calde pe săptămână. De patru ori pe săptămână l'am pus să îmbrace o cămașă, muiată în apă, în care am pus puțină sare. Rămânea înfășurat un ceas sau un ceas și jumătate. Totodată l'am făcut să umble adeseori desculț prin iarbă udă sau prin ploaie. După patru săptămâni George făcea 3—4 băi pe săptămână, în apă

caldă numai de 15 grade, în care nu sta decât un minut; apoi făcea totdeauna mişcare. In fiecare zi băiatul îşi spăla ochii cu apă în care se topise puţină piatră acră. Corpul băiatului devenea tot mai sănătos şi ochii de asemenea, încât în cele din urmă erau binişor de limpezi, ca şi cum n'ar fi suferit niciodată.

Cristina, în etate de 24 ani, arată foarte bine la faţă; dar necontenit se plânge de ochi. Are prea mult sânge la cap, prea puţin sânge la picioare şi de aceea picioarele îi sunt reci.

Pacienta face tot a doua zi o bae de picioare căldicică, punând în apă cenuşe şi sare. Aceasta îi atrage sângele dela cap în jos. De trei ori pe săptămână stă în apă până sub braţe (semi-bae) o jumătate de minut. La lucru se descalţă. Sângele nu se mai urcă în cap şi durerea de ochi dispare.

Dureri de ochi.

Agata vine şi se plânge: „Trei ani de zile am avut grozave dureri de cap, încât nu puteam dormi nopţi întregi. Picioarele îmi sunt totdeauna reci; când nu mă doare capul, simt dureri în spate, încât sunt ca ţeapănă. Am fost la o mulţime de doctori: nici unul nu mi-a putut ajuta. De o jumătate de an mi-a slăbit vederea aşa de mult, că d'abia zăresc casele şi, dacă va mai merge aşa câtva timp, voi orbi de tot".

Ea a trebuit să facă cura următoare:

1. In fiecare săptămână să îmbrace de două ori o cămaşă muiată în apă cu sare, să stea înfăşurată într'o plapumă un ceas şi jumătate;

2. De două ori pe săptămână să-şi facă o înfăşurare muiată în apă caldă cu flori de fân; să stea aşa un ceas şi jumătate;

3. In fiecare zi să toarne un minut apă rece pe genunchi, apoi să facă mişcare; această cură să ţină două săptămâni.

In a treia săptămână a trebuit să-şi toarne în fiecare zi apă pe corpul superior şi pe genunchi dimineaţa, iar după amiază să facă o semi-bae şi să umble în fiecare zi trei minute în apă; aşa şi în a patra săptămână. După acest timp îngrămădirea sângelui la cap dispăruse; vederea ochilor se îndreptase; picioarele erau calde şi pacienta era vindecată.

Afară de asta a mai făcut trei băi pe săptămână pentru întărirea corpului întreg.

Cataracta ochilor.

Un funcţionar a adus un băiat de nouă ani, care suferia de ochi. Mititelul vedea aşa de rău, încât numai cu greutate putea să meargă singur.

— Cum de ai venit la mine?"

— „Copilul meu a fost căutat de mulţi oculişti, dar toţi au declarat că are cataractă şi nu se poate vindeca".

Lucru îngrozitor : Orb la vârsta de nouă ani !

Ochii băiatului erau acoperiți ca de un nor negru.

Dar la prima privire am văzut că sărmanul băiat nu suferia numai de ochi. Intreg organismul lui cel mic era prăpădit; copilul era bolnav de sus până jos; avea pielea uscată, era slab, lipsit de apetit. Aşa dar nu numai ochii, ci corpul întreg era bolnav. Mai întâi să vindecăm corpul, şi atunci ochii se vor îndrepta şi ei.

Am dat la o parte ochelarii băiatului. In fiecare zi a trebuit să umble mult prin iarbă udă sau pe pietre umede, desculț, şi zilnic i se spălau bine spinarea, pieptul şi abdomenul, odată sau de două ori.

Apoi au urmat semi-băi, adică şedea în apă până la brâu, pe urmă cu trupul întreg, numai un minut. Câteodată lua o înfăşurare sau o cămaşă muiată în apă cu sare, un ceas şi jumătate.

Toate acestea aveau de scop să dea o nouă viață corpului şi să-l vindece prin întărire.

Special pentru ochi, adică pentru curățirea şi întărirea lor, am întrebuințat mai multe ape de ochi : mai întâi *apă de aloe* (se ia cu vârful cuțitului praf de aloe şi se fierbe câteva minute într'o litră de apă). Cu aceasta se spălau ochii de 3—5 ori pe zi. Aloele dizolvă, purifică şi vindecă.

Apoi s'a luat apă cu *piatră acră* (două vârfuri de cuțit de piatră acră topită într'o litră de apă) şi se spălau ochii de 3—4 ori pe zi. Mai târziu am luat apă cu *miere* (o lingurită de miere se fierbe cinci minute într'o litră de apă şi se spală ochiul de 3—5 ori pe zi).

Băiatul se întăria din zi în zi; el arăta tot mai bine la față, tot mai sănătos şi devena din ce în ce mai vesel.

Paralel cu tot corpul se însănătoşiau şi ochii; ei deveniau tot mai luminoşi, spre bucuria părinților.

Acum băiatul vede ca şi colegii săi de şcoală. Nimeni n'ar zice că a fost bolnav vreodată.

Eu sunt ferm convins, că ochii bolnavi n'au fost decât foamea sau urmarea corpului prăpădit. Precum de pe o tulpină, ce se usucă cad frunzele, neavând hrană, tot asemenea ochii slăbesc când trupul e bolnav, slăbit. Dacă tulpina începe din nou a prinde viață, aunci şi frunzele cu florile încep să înverzească şi să înflorească din nou.

A b c e s e.

Sunt mulți cari au bubulițe pe corp, cari adeseori se arată şi dispar într'o noapte. Aceste semne de necurățenie ale pielei nu prea sunt luate în seamă. Insă câteodată ele pot fi supărătoare la piept, spinare, brațe, etc. Aceste bubulițe, le putem purta şi ani de zile fără să ne simțim jenați rău dar cunosc persoane

la cari s'au ivit totdeauna perturbațiuni mintale, îndată ce dispăriau bubulițele.

Nu trebue să lăsăm răul în corp, ci să-l scoatem și să purificăm sângele și întreg organismul. Așa dar neglijența poate avea urmări grave: perturbațiuni mintale, oftică, epilepsie, afecțiuni de ficat, de rinichi, slăbire, etc.

Nimeni să nu aștepte să se agraveze lucrul, ci să înceapă de timpuriu cura de apă rece. La fiecare trei zile să-și spele repede tot corpul; să aplice mantaua spaniolă sau înfășurarea scurtă.

Să nu ne speriem dacă, după o aplicare sau două, vor eși mai multe bube pe corp; aceasta e tocmai o probă că aplicările au efect și scot tot răul din corp. De aceea să urmăm cu aplicările.

Să judece oricine, dacă nu e mai bine să se folosească de apă curată, decât de niște alifii grețoase, cari nu pot face nici un bine.

Un agricultor povestește:

„De mai bine de doi ani am pete pe obraz și pe tot corpul. Câteodată se văd puțin, câteodată se arată ici colea foarte pronunțate. Incolo sunt sănătos, dar dacă aceste pete se vor înmulți, nu știu unde voiu ajunge cu timpul. Am întrebuințat deja multe medicamente, dar în zadar".

Aplicări: 1) Pe săptămână două băi calde de paie de ovăz; totdeauna 15 minute în apă caldă și apoi un minut în apă rece, sau a se spăla bine; 2) De trei ori pe săptămână, noaptea sau la sculare, să se spele tot corpul cu apă rece; 3) In fiecare zi praf alb, cât iei pe vârful cuțitului, după cum s'a prescris în farmacia mea. Așa să se urmeze 3—4 săptămâni, apoi în fiecare săptămână să se spele corpul întreg, odată sau de două ori sau, în loc de spălare, să se facă o semi-bae.

Slăbirea (Consumarea).

Cunoaștem mulți oameni cari se îngrașă foarte repede. Aceasta inspiră temeri, pentru că domnește părerea că acești oameni nu trăesc mult. Asemenea cunoaștem mulți bărbați, femei, copii cari slăbesc prea repede. Adeseori acești bolnavi nu simt vre-o durere deosebită. Ei se plâng numai de slăbiciune, de oboseală și ori au prea mare apetit, ori de loc. Dacă nu li se vine repede în ajutor, aceste plante atacate se usucă, se sting ca o candelă fără untdelemn. Dacă mai vine și o boală acută, atunci procesul de descompunere se face și mai repede.

Bolnavii de acest fel seamănă cu o casă zidită din material rău și care în scurt timp începe să fie o ruină. Cu reparații și cârpeli nu ajungi la nimic. Tot așa e și cu un corp slăbit întreg: Omul poate mânca și bea cât de bine, nimic nu-i priește.

Slăbirea se deosibește de oftică sau ftisie prin aceea că,

la aceasta din urmă, boala pleacă dela un organ (plămâni, gât, etc.), și de aci se întinde mai departe, iar slăbirea este o descompunere generală, o ruinare a corpului întreg, care nu începe dela plămâni.

1. Un domn cam corpolent era totdeauna foarte sănătos. Trăia foarte regulat. Deodată bagă de seamă că-i scad puterile și slăbește. Simția ameteli la cap și nu sta în picioare fără să se țină de ceva. Nu trecură șase săptămâni și el perdu din greutatea corpului 30 de kilograme. Omul care odată era frumos și sdravăn acum mergea șovăind, ca bătut de vânt, ca un lemn uscat. Toate medicamentele doctorilor nu folosiau la nimic: pacientul vedea cu groază că nu va mai trăi mult.

In această stare veni la mine: nu l'am putut recunoaște deși eram vechi cunoștințe. Mă îndoiam și eu dacă se va putea îndrepta, dar l-am sfătuit să mai facă și o încercare cu apă.

Natura, care era pe cale de a se nimici, trebuia întărită.

In fiecare zi pacientul umbla de 2—3 ori desculț prin iarbă udă sau pe pietre ude. Odată pe zi își spăla corpul, și odată pe săptămână lua mantaua spaniolă.

După aceste aplicări au urmat în fiecare săptămână două semi-băi și o înfășuratoare pe corp (comprese). Apoi au urmat băi întregi reci, cu durată de un minut, și calde câte una pe săptămână; iar pe săptămână o spălare complectă.

Spre a-l feri de recidivă și a-l vindeca pe deplin, i-am prescris pe săptămână o baie complectă rece, o udare a corpului de sus și a genunchilor, și iarăș mantaua spaniolă.

Am redus berea dela 4—5 pahare la două; mâncările erau simple, dar hrănitoare.

Deja după opt zile s'a observat o ameliorare: puterile nu mai scădeau, ci se măriau. După opt săptămâni omul își putea căuta iarăși de afacerile sale. Puterile îi cresteau ca și greutatea corpului, și astăzi este un om sdravăn și sănătos.

2. O damă sănătoasă ca o floare, începu deodată să slăbească și în câteva săptămâni deveni palidă și uscată la față. Toată lumea o condamnase deja la moarte, căci mijloacele medicale rămăseseră fără efect. In cele din urmă ea recurse la apă.

De două ori pe săptămână ea îmbrăca o cămașă udă și, învelindu-se bine cu plapuma, zăcea așa câte un ceas. Apoi făcea pe săptămână două semi-băi, urmând astfel 14 zile. Starea sănătății ei se îndrepta. Apoi începu a face o înfășurare scurtă pe săptămână și își spăla odată tot corpul. La acești bolnavi se poate observa, că de regulă caută să mănânce prea mult, crezând că se vor întări, dar tocmai bucatele prea multe sau grele strică, pentrucă natura slăbită nu e în stare a asimila bucatele și a se folosi de ele. Aplicările de apă regulează circulația sângelui și întăresc organismul.

Mai e posibil un caz. Pacientul mănâncă, dar eliminează hrana fără folos. Organele sunt slabe, obosite, slăbite, în funcțiunile lor. Astfel trebue să se nască turburări mari în corp și sănătatea se minează, se zdruncină. Planta trăește prin rădăcinile sale sugătoare. Acestea sunt ca și organele la om. Apa le înviorează, le întărește. Ele încep a lucra și o nouă viață se deșteaptă în corpul fortificat.

Vedem mulți tineri astăzi târând niște corpuri slabe, șubrede; suflete călătoare. Eu le doresc din toată inima să recurgă la timp la remediul adevărat binefăcător.

Caria.

Un domn simți că-l supără un deget dela picior. El crezu că se va fi lovit la unghie și nu mai băgă în seamă lucrul acesta. Dar degetul se inflamă și fu chemat un medic. Acesta prescrise diferite mijloace în timp de mai multe săptămâni. El zicea că degetul era sănătos, deși inflamația se întinsese și tot piciorul se umflase, încât omul nu putea umbla. El începu să fie îngrijat și în cele din urmă mă rugă să văz ce este. Avea caria (os mâncat la picior). Am pus să fiarbă planta numită coada calului, în apă, să moaie cârpe și să oblojească piciorul cât ținea umflătura. In scurt timp umflătura și caria s'au înlăturat; piciorul s'a vindecat și omul putea să umble ca mai înainte.

Dar după un an răul se ivi din nou și mai tare, de astă dată la celălalt picior și tot la degetul cel mare. Medicul făcu operație la deget și, aplicând mijloace tari, rana se închise. In acelaș timp pacientul simți dureri la al doilea picior, ca mai înainte. In cele din urmă medicul zice că degetul operat era vindecat, deși acum era mult mai gros și tot cam roșu. Eu știam însă că boala era înlăturată numai în parte. Mai curând sau mai târziu osul va începe din nou să fie mâncat. Așa s'a și întâmplat.

Cum trebuia oare tratat acest picior? Negreșit că trebuiau căutate amândouă picioarele, până ce nu se va mai vedea nici un semn de pată roșie și nu se va simți nici o durere. Picioarele trebuiau oblojite cu cârpe muiate în apă cu paie de ovăz (fierte), odată pe zi.

Cum s'a întâmplat oare că, în acest caz, boala se încuibase tocmai în picioare? De ce nu în mâini sau în brațe?

Acest domn avusese odată o boală grea și îndelungată și urmarea fusese o slăbiciune mare, mai ales în picioare. Poate să fi rămas în ele o materie bolnavă, veninoasă.

Acel domn trăește și acum. El trebue să se păzească, dacă nu vrea să-i se întoarcă boala. Indată ce va simți cea mai mică supărare la picioare, să nu uite sfatul meu prietenesc și să nu întârzie cu oblojeli de apă cu paie de ovăz.

Epilepsia (Boala copiilor, Boala rea sau Ducă-se pe pustii).

(Din „Cum trebue să trăiți").

Există o boală îngrozitoare, care face pe om cu adevărat nenorocit: aceasta este epilepsia, boala rea, ducă-se pe pustii. Odată ce s'a desvoltat această boală, orice mijloace sunt zadarnice. Se întâmplă totuși destul de des, la tineri mai ales, ca boale asemănătoare cu aceasta să fie luate drept epilepsie. În asemenea cazuri cele mai multe se pot vindeca, uneori destul de repede, alte ori mai anevoie.

O familie de funcționari aduce un băiat care, timp de doi ani, la inceput în răstimpuri mai mari, mai apoi de câte șease, opt și zece ori pe zi, era apucat de boală; începea cu un țipăt și pe dată îl apucau cărceii. Această stare ținea 2 până la 10 minute. Pentru vindecare am făcut următoarele:

1. Pentrucă era primăvara, copilul umbla mai als descult,
2. Se spăla în fiecare zi cu apă și oțet,
3. După câteva zile am pus pe copil să umble de trei-patru ori în apă, până la pulpe, timp de 3 până la 5 minute. Spălăturile urmară.
4. După trei săptămâni i-am dat băi de jumătate, băi de picioare, și pentru că a prins la puteri, făcu după cum se și cuvine tinerilor, multă gimnastică. Boala îl apuca din ce în ce mai rar și mai târziu încetă cu totul.

Fără îndoială că o muncă potrivită e tot ce poate fi mai bun pentru asemenea copii pentrucă tot corpul se întărește și se oțelește. Inainte de toae însă asemenea oameni trebuesc să primească o hrană simplă, ca cea a țăranilor, și să nu bea nici vin, nici bere. Nici cafea nu i-ași sfătui să ia. ci hrană simplă ca: supă sau ciorbă sau supe întăritoare, de care am vorbit în cartea mea *(Cura de apă:* Alimente întăritoare).

O fată de 13 ani, cădea regulat, numai noaptea, într'o stare ce semăna cu boala rea. Copila devenea atunci țeapănă de tot, scotea sunete fără șir, își pierdea conștiinta după trei până la cinci minute totul dispărea. Pot să treacă câteva zile până s'o apuce din nou; dar se întâmplă c'o apucă de două până la patru ori pe noapte. De când e bolnavă, copila par'că nu mai e în apele ei: e tristă și posomorâtă și puterile nu corespund vârstei sale. Copila ia de două ori pe zi cafea Are puțină poftă de mâncare, nu sufere o hrană mai bună, lapte nu-i place însă berea da Mâinile și picioarele îi sunt de obicei reci. Această copilă nu e nici hrănită cum se cuvine, nici sănătoasă, și are nevoe de căutare îngrijită; aceasta constă: 1) într'o hrană bună; 2) în întărirea corpului și 3) în ridicarea căldurii.

Pentru acestea avem următoarele mijloace:

1. Zilnic să umble descultă, pentru a-și întări tot trupul;
2. Peste zi, când va fi mai cald, să umble de două ori prin apă;

3. In fiecare seară, sau dimineață la sculare să-i se spele tot corpul cu apă cu oțet, pentru ca să-i se ridice puterea, să se producă călduri, nădușeli.

4. In fiecare zi, când va fi cald, o bae de jumătate; dacă se va răcori vremea, o bae la două zile.

5. Cafeaua să se oprească și să se înlocuiască dimineața și seara prin supă. Copila să nu bea nici bere, nici vin, ci să ia o hrană simplă și sănătoasă.

In curând copilei îi plăcu să umble desculță, și-și simți capul mai ușor. Spălăturile îi aduseră o viață nouă și multă căldură. Mai cu deosebire îi plăceau băile, căci simția cum îi veneau puterile. Cu hrana neobișnuită iar s'a deprins, avea foame și toate-i plăceau. In șase săptămâni era vădit că copila dusese înainte o viață nepotrivită, căci întrebuințarea priincioasă a apei a vindecat-o cu desăvârșire.

Dacă s'ar deprinde copiii cu o hrană simplă și sățioasă! După această pildă ași zice fiecărui tată și oricărei mame: „Hrăniți bine pe copiii voștri și îndepărtați tot ce îi poate moleși".

Un băiat de țăran, de 26 ani ne spune: „De un an mă apucă boala după cum îmi spun alții; adeseori, mă apucă ameteală, încep să tremur, și stau fără cunoștință; rămân așa jumătate sau un minut, și-mi revin iar în fire. Câteodată, mai rar, cad jos. Atunci mă ține 4 sau 5 minute până îmi revin pe deplin. Am fost la trei doctori: unul mi-a rânduit curățenii, altul ape minerale, al treilea mi-a dat să iau o doctorie. Nici una nu mi-a făcut nimic. Am slăbit și din timp în timp sunt foarte posomorât. Inainte totul mă distra; acum sunt desgustat de toate. Mai e vreun leac pentru mine? Port și haine de lână, căci mi-a spus doctorul; dar în loc să-mi fie cald, simt întotdeauna că mi-e rece".

Și aici moleșirea a adus decăderea și corpul n'a fost hrănit după cum trebuia. De aceea lipsiau puterile trebuitoare și aici putem face ceva. Așa dar e nevoie de o căutare îngrijită.

1. In fiecare zi să umble desculț pe câmp, cât se poate mai mult pentrucă e vară.

2. In fiecare zi un duș la cap și la șale;

3. In fiecare zi o bae de jumătate;

4. Dimineața și seara câte o supă și hrană bună; băuturile spirtoase să se oprească.

Munca să corespundă puterilor. După șase săptămâni bolnavul spunea: „Acum trăesc iarăși și mă bucur de viață. Ocupația mea nu mă mai plictisește, de când am scăpat de boală".

De ar asculta tinerimea aceste vorbe la timp și de ar ține seamă de ele!

Urinarea în pat

De această slăbiciune sufer mulți copii, ba chiar tineri până la 20 de ani. Găsim anunțate prin gazete și lăudate tot felul de mijloace; mai toate sunt mofturi. Din nenorocire, unii întrebuințează aceste mijloace vătămătoare, alții iarăși pedepsesc, bat pe nefericiții copii; aceasta mai mult strică, decât ajută.

Mi s'a povestit că într'un institut, copiii cari se scăpau în pat, erau totdeauna pedepsiți înainte de a se culca. Sărmanele ființe nu sunt vinovate, ci bolnave. Cauza răului este slăbiciunea naturii lor, aceasta trebue întărită și răul va dispare dela sine.

La șase copii, între 8 și 14 ani, le-am dat sfatul ca în fiecare zi, să umble într'o putină cu apă până la pulpe, 3—5 minute, apoi să facă mișcare repede, afară sau în casă spre a le reveni căldura naturală. După o săptămână toți copiii au fost vindecați.

O a doua aplicare a fost că, după ce au umblat în apă, copiii țineau și brațele două minute în apă rece, ceeace i-a întărit și le-a dat o culoare sănătoasă în obraz.

Acest mijloc poate fi deajuns și pentru adulți.

E bine ca apa să fie cât mai rece. Am făcut încercări și cu apă caldă la copii, dar efectul n'a fost favorabil.

Catarul (Guturaiul) bășicii udului.

Un domn îmi zise: „Sufer deja de trei ani de catar de bășică și aceasta din cauza ocupațiunii mele sedentare si mai ales pentru că mi-am reținut prea mult udul. La început am mai putut munci două luni, deși simțeam dureri mari, până ce într'o zi am căzut la pat de slăbiciune și de dureri. Am zăcut patru luni și am slăbit atât de mult, încât ajunsesem ca un schelet: greutatea corpului nu era decât de 40 chilograme. Medicul mi-a prescris o apă minerală, din care am băut peste o sută de sticle, și băi calde; pe lângă aceasta am început să mă simt rău la stomac și la piept..

„După patru luni, făcându-se primăvară, începu să-mi fie mai bine. Peste vară mi-a fost rău, simțeam dureri câteodată și urina era adeseori turbure. Iarna însă îmi aduse iarăși o mulțime de dureri. Deabia în primăvara si vara următoare mă mai întremai. Dar în iarna anului 1887 durerile începură a crește din nou în fiecare zi, urina curgea tot mai puțin, era turbure și am fost silit să zac trei săptămâni. Puterile corpului scădeau tot mai mult, încât se credea că eram ofticos. Abdomenul era totdeauna rece și nu se putea încălzi, cu toate flanelele și ciorapii de lână ce purtam. Medicul zicea ca să stau numai la căldură iar contra stricturilor îmi prescria ape minerale, din cari am băut 150 de sticle. Mulți mă sfătuiau ca la primăvară să plec la băi".

OPRITACHE B. ANTONE
Com. Poenari Jud. Muscel

Pacientul era foarte slab, prăpădit, dar nu tușia. Eu i-am dat speranță că se va face bine. Deja după trei zile a început să arate mai bine la față, din zi în zi durerile scădeau; urina era mai abondentă și mai limpede, iar după o lună omul zise : „Acum mă simt iarăș un om sănătos și vesel ca odinioară: — aceasta a făcut-o apa!“

Succesul a fost extraordinar de favorabil. Un medic, care se ocupă numai cu afecțiuni de bășică, a declarat că acel domn era cu totul restabilit și a rămas uimit de această vindecare.

Aplicările au fost: la început, de câteva ori aburi pe abdomen, cu băi de apă cu flori de fân; apoi, în timp de trei săptămâni, umblare în apă și udări în partea de sus a corpului, înainte și după amiază; mai târziu băi de șezut și udări superioare, în fiecare zi alternativ.

Din „Testamentul meu"

Sunt unii oameni cari au foarte adesea cataruri și sunt aproape în mod regulat mai mult sau mai puțin torturați de un catar; pe de altă parte există oameni cari nu-l capătă decât foarte rar. N'au apucat să simtă apropiindu-se un asemenea catar, și iată că a și dispărut. Catarele pot fi de diferite soiuri și nu numai în partea de sus a corpului, mai ales în organele respirației, ci pot afecta și părți ale abdomenului și, în asemenea cazuri, ceeace cauzează multe supărări persoanelor afectate, este catarul bășicii. Din fericire există și oameni cari nu știu nimic despre acest gen de catar.

Dacă întrebăm de cauza acestei afecțiuni, răspunsul este: Cu cât oamenii se răsfață, adică se moleșesc mai mult, cu atât capătă catare mai des și cu atât aceste catare durează vreme mai îndelungată. Tocmai așa este și catarul bășicii. Unii oameni răsfățați sau moleșiți capătă, la cea mai mică bagatelă, un catar al bășicii și sunt în neputință de a scăpa de el săptămâni, ba chiar luni întregi.

Dacă mă întorc cu mintea la anii mei din tinerețe, trebue să zic: Pe atunci nu se auzia aproape nimic despre asemenea boale, și astăzi numărul oamenilor chinuiți de ele este așa de mare! Ca și la celelalte catare, cauza este și aci răsfățarea și de aceea trebue, înainte de toate să se înlăture cauza prin oțelirea corpului.

La răsfățarea corpului contribue înainte de toate îmbrăcămintea de lână pe corp. Hainele de dedesubt, atât la sexul bărbătesc cât și la cel femeesc, favorizează cu o deosebită predilecție răsfățarea sau moleșirea, prin aceea că nu permit aerului curat să pătrundă în corp, așa încât astfel de oameni, îndată ce un curent de aer rece vine în contact cu corpul lor, capătă imediat un catar.

Este de remarcat că acum patru zeci de ani femeile nu purtau pantaloni, sau foarte puține, pe câtă vreme acuma, dimpotrivă, cea mai mare parte din ele, exceptându-se țărancele, poartă în genere pantaloni, ba chiar pantaloni de lână.

Insă cu toată această pretinsă îngrijire, aceste persoane sunt foarte chinuite de tot felul de boale.

Se pretinde de obicei că buna cuviință sau moralitatea cere ca femeile să poarte pantaloni. Față de această obiecțiune, eu afirm că, în privința moralității, străbunii noștri nu pot fi puși mai pe jos de generațiile actuale, dacă e vorba să judecăm ca niște cunoscători, caracterul lor moral. Și nu e mai puțin adevărat că răsfățarea sau molesirea corporală încurajează și favorizează imoralitatea.

Mă încumet a afirma că persoanele cari poartă ismene sunt mai slabe decât persoanele cari își oțelesc corpul și îl fac rezistent, ori în ce chip, deoarece răsfățarea face toate naturile mai susceptibile și mai impresionabile moralicește și fizicește și înlesnește astfel celor mai grave boale de a le ataca și învinge.

Catarul bășicii este o infirmitate penibilă. Cei afectați de dânsa simt, când ea se naște, opresiuni violente; usturări sau arsuri cumplite și contracțiuni convulsive în regiunea bășicii; apoi, ba urina ese mai lesne, ba mai greu și ese turbure și plină de necurățenii, sau iarăși limpede ca apa; într'un cuvânt se pot ivi tot felul de perturbări, cu multe urmări triste.

Nu e oare penibil când persoane afectate de un catar al bășicii sunt mereu silite să meargă să urineze și când colo, nu ese nimic ori numai puțin, ori mai ales când simt noaptea o trebuință foarte mare de a merge de zece sau de cincisprezece ori și totuși nu ese decât foarte puțină urină, nici măcar atâta cât e absolut necesar? Că un asemenea catar, dacă se repetă des sau durează mult, poate să aibă urmările cele mai rele, e lesne de înțeles pentru oricine.

Un catar poate fi începutul unei tuberculoze a larinxului. Tot așa și un catar al bășicii, dacă nu e vindecat la timp, poate să devină începutul unei boale mortale.

Dacă catarul bășicii nu se vindecă la timp și devine, din această cauză, din ce în ce mai intens, se ivesc diferite simptome dureroase. Ba curge multă flegmă, ba curge sânge, în cele din urmă puroi și alte asemenea manifestațiuni ale descompunerii. Aceasta poate să dureze așa ani întregi, încât afecțiunea devine în cele din urmă incurabilă, deoarece se produce atunci o distrugere a mucoasei bășicii.

Să nu existe oare un remediu în contra unui asemenea catar? Vindecarea se poate face numai cu ajutorul apei reci, care singură e în stare să întărească părțile slăbite, să elimineze substanțele rele și să determine, ca să zic așa, o formare din nou a organelor scăpătate.

Precum la catarul căilor respiratorii este atins tot corpul de sus, aşa la catarul băşicii este afectat întreg abdomenul. De aceea, la curanisire este necesar să se dirijeze acţiunea astfel, ca inflamaţia sau congestiunea să scază, căldura şi fenomenele convulsive să se micşoreze şi întreg abdomenul, mai ales fiecare din organele atacate, să fie reîntărite.

Aceasta se poate face mai bine prin duşuri, comprese, băi, de jumătate. Dacă pântecele e de multă vreme canonit de un asemenea catar, atunci de sigur, că aceasta a influenţat deja într'un chip nefavorabil asupra unora din părţile de jos ale trupului sau chiar asupra corpului întreg; prin urmare şi aceste acţiuni trebuesc să se întinză asupra corpului întreg.

Augustin se plângea de următoarele: „De câteva luni sufer de un catar al băşicii, după cum mi-au spus doctorii. Am întrebuinţat multe leacuri, însă toate mi-au ajutat numai pentru o scurtă vreme. Din ce în ce las udul mai des, de multe ori las puţin sau câte odată de loc. Simt adesea crampe cari mă fac să mă turtesc, urina de obiceiu e turbure şi de multe ori amestecată cu mucozităţi puroioase, cari se aşează la fund. Sete am într'una, poftă de mâncare puţină, şi din zi în zi îmi pierd puterile".

Augustin era de statură potrivită, bine făcut şi nu aşa de tare slăbit. Plămânul, inima şi ficatul sănătoase, de aceea primi următorul tratament: pe săptămână trei duşuri la şolduri, unul pe spate, trei băi de jumătate, două duşuri la genunchi şi în fiecare dimineaţă şi seară, spălături pe partea superioară a trupului. Pe lângă aceasta să-şi pună pe pântece şi să lase să stea un ceas şi jumătate un cearceaf în patru, înmuiat în apă de floare de fân. După trei sferturi de ceas cearceaful să fie din nou înmuiat şi iarăş pus. Pentru întâia dată apa de flori de fân să fie caldă, a doua oară poate să fie rece.

Cearceaful înmuiat în apă de floare de fân dizolvă, absorbi şi avu efect asupra crampelor. Duşurile pe coapse au potolit căldura au desfăcut elementele boalei şi au scos afară toate necurăţeniile. Duşurile pe spate au influenţat asupra corpului întreg, şi chiar dacă pântecele a suferit mult, atunci prin această metodă corpul a fost despăgubit. Băile de jumătate de asemenea au întărit tot corpul, au eliminat toate necurăţeniile, şi căldura care se răspândise peste tot corpul, fu potolită.

După zece zile Augustin ne spune în darea lui de seamă, că căldura a scăzut într'un mod simţitor, şi niciodată n'a eşit atâta necurăţenie din el ca acum; urina s'a îmbunătăţit şi necesitatea aceea de a lăsa des udul a încetat, starea lui generală fiind mai bună. Spre a se produce un efect şi mai bun, primi următorul tratament: Trei băi de jumătate pe săptămână, două duşuri întregi, o compresă pe pântece şi aceasta să se facă două săptămâni dearândul. Starea lui generală se îmbunătăţi şi mai

mult, și o a treia rețetă pentru patru săptămâni, sună astfel: două băi de jumătate pe săptămână, două dușuri întregi și umblări dese prin apă. Așa a urmat patru săptămâni depline; după expirarea acestui termen a mai urmat cu acest procedeu dar pe jumătate.

Așa, după șase săptămâni, Augustin căpătă somn, poftă de mâncare, puteri, și urinarea oprită a fost deja un lucru neînsemnat.

După aceea luă timp de două săptămâni ceaiul făcut din *rădăcină de soc, coada calului și 8—10 boabe de ienuper,* toate fierte la un loc, de trei ori pe zi câte o ceașcă de cafea, plină. Socul lucrează pe calea eliminării și coada calului curăță; ienuperele de asemenea are o acțiune dizolvantă și curată.

Următoarele două săptămâni luă ceaiu de *coajă de stejar, pelin și coada calului.* Coaja de stejar curăță, e astringentă și vindecă, pelinul drege sucul stomacal.

Un biet puțar se răcise într'atâta la săparea unui puț, și fu udat într'atâta în adâncimea puțului, încât deodată simți că'l ia peste tot corpul cu frig. Mai observă că și udul îi venia cu dureri mari și numai sub formă de picături putea să-l lase. De durerile în regiunea bășicii, și de tremurături, se legă succesiv și căldura mare.

Fu imediat chemat doctorul care-i dete o doctorie ce nu-i ajută de loc. Atunci bolnavul veni la mine și l-am sfătuit ca imediat să-și facă o baie de aburi la șezut. S'a pus o mână plină de coada calului în oală și d'asupra s'a turnat apă clocotindă; cât se putu de repede, bolnavul se așeză pe scaun, pentru ca aburul să lucreze cât se putea mai bine asupra corpului. Pacientul șezu 20 de minute pe scaun, după care lăsă multă apă, deasemenea și durerile produse de crampe dispărură îndată.

E aproape de necrezut ca să se obțină, cu un tratament atât de simplu, niște rezultate așa de frumoase. Cine nu crede, să încerce și se va convinge de adevăr.

După 20 de minute bolnavul se băgă în pat, fără a se spăla, pentru ca nădușeala să țină mai multă vreme și să dispară succesiv.

După aproape două ceasuri, nădușeala încetă dela sine și bolnavul fu spălat cu apă rece. Spălătura are aci o importanță însemnată, pentrucă prin mijlocul acesta aerul cel rece nu mai poate influența asupra corpului. Un duș, în asemenea caz, ar fi prea drastic.

Așa bolnavul stete o zi întreagă în pat și trebui să se supună la două spălături peste tot. Pe abdomen, adică în regiunea bășicii, se puse un cearceaf dublu, acesta se schimba de atâtea ori, de câte ori căldura voia să se ridice, și astfel se menținu o temperatură normală. Apa amestecată cu oțet influențează într'un chip întăritor, și căldurile nu se pot intinde mai departe.

Bolnavul nu căpătă alt nimica decât, la fiecare două ore, un ceaiu de coada calului și rădăcină de soc. Pofta de mâncare reveni și pacientul, după scurtă vreme, putu să-și vază de meserie.

De alt tratament nu e nevoe; este bine dacă, în timp de o săptămână, poate să se facă și câte una sau două spălături peste tot corpul în fiecare zi.

In cazul când prima abureală nu ajunge și greutatea de a urina se reînoește, atunci să se facă o a doua abureală care de obiceiu va fi de folos.

Sunt cazuri excepționale, mai cu seamă la cei corpolenți, în cari e nevoie de a se face, în timp de patru zile, câte un asemenea abur și câte o spălare cu apă cu oțet. Că prin asemenea spălări se produce o nădușală domoală, e natural și chiar e de mai bun efect, dându-se la o parte aburul. Dacă năduseala încetă sau ițare a ținut două ceasuri, atunci se pot face spălăturile.

Dacă după spălături se ivește încă odată năduseala și se anunță și crampe ușoare, e semn că boala n'a dispărut cu totul. De aceea spălăturile trebuesc urmate și, în caz de nevoe, și aburul, îndată ce crampele s'ar ivi din nou.

Afecțiuni nervoase la bășică.

Un dascăl îmi zise: „Medicii califică boala mea" o iritație nervoasă a bășicii și a abdomenului". De 15 ani simt greutăți la urinat, când mai mult, când mai puțin. Cu începerea acestei primăveri, durerile au revenit într'un grad foarte mare. Adeseori am fost silit ca într'o noapte să urinez de 10—20 de ori cu mare greutate. In urină s'au găsit multe cristale de sare, mai târziu și mucozități. Tot odată am suferit de constipație; adesea ori, mai ales noaptea mi se cutremura corpul și totodată simțiam frig, câte odată îmi tresăriau picioarele în mod nervos. Insomnia și lipsa de apetit m'au slăbit cu totul".

Aplicările au fost următoarele:

1) Spălături întregi în fiecare noapte. 2) Intr'o zi o înfășurătoare scurtă, într'alta îmbrăcarea unei cămăși muiată în apă caldă cu sare. 3) Zilnic o ceașcă de ceai de *mușețel*, cu 20 *boabe de ienupere pisate*, așa timp de trei săptămâni de zile.

In scurt timp pacientul începu să aibă apetit și simptomele boalei dispărura unul după altul. Mai rămase însă o oboseală și durere în picioare. Am mai prescris deci:

1) Dimineața, o udare a corpului superior. 2) După amiază, o udare a genunchilor și 3) Câte o semibae.

In scurt timp a dispărut orice rest de boală.

Piatră la băşică.

Un domn tânăr se îmbolnăvi. El începu să simtă dureri violente la rinichi şi nu mai putea să urineze. Medicii chemaţi declarară, că era o piatră la băşică şi că putea fi înlăturată numai prin operaţie. Pacientul nu voia să ştie de asa ceva, fiindu-i frică.

Tânărul fu vizitat de un cunoscut, care doria să-l vadă. El se plânse de ce suferia şi i se dete sfatul următor: dimineata, la amiază şi seara o bae caldă de şezut, cu paie de ovăz sau cu coada calului; înaintea fiecărei băi să bea o ceaşcă de ceai din această plantă. După 36 de ceasuri a eşit, cu urina, o piatră aproape ca o alună; deodată a încetat orice durere şi omul a fost sănătos.

Din „Cum trebue să trăim“.

Un tată spune: „Fiul meu sufere de dureri mari de băşică; mai mulţi doctori spun că băiatul are o piatră mare în băşică, care se poate scoate numai printr'o operaţie grea şi primejdioasă“. Băiatul luă zilnic: 1) de trei ori pe zi câte o mică ceaşcă cu ceai de boabe de ienupere şi coada calului; 2) părţile dureroase fură acoperite cu un cearceaf, îndoit în patru şi muiat într'o fiertură de coada calului şi apoi învelit cu o pătură de lână. Coada calului s'a pus mai multă vreme, în fiecare zi, pe partea dureroasă. După 14 zile piatra se fărâmă în bucăţi şi eşi cu udul ca nisipul. Băiatul deveni vesel, nu mai avu dureri şi mulţumi lui Dumnezeu că a scăpat.

Un om de 40 de ani spune: „Sufer de mulţi ani de piatră; m'am căutat cu doctori şi cu leacuri băbeşti şi chiar dacă m'am simţit ceva mai bine, n'am putut să mă vindec. Adeseori nu sunt în stare să lucrez. Acum mi-e mai rău ca niciodată; când trebue să urinez mă opintesc de-mi vine să sbier, şi tot nu merge“. Acest bolnav primi: 1) Timp de zece zile câte o baie caldă, de 28—30 grade făcută din apă fiartă cu paie de ovăz Baia ţinea jumătate de oră. După baie se făcu o baie de jumătate, timp de o secundă, şi jumătatea superioară a corpului se spălă cu apă rece; 2) In fiecare zi bolnavul luă trei ceşti de ceai de ***ienupere,*** de ***măcieş*** şi de ***coada calului.*** A treia zi eşi deja mult nisip care se înmulţi din zi în zi şi în zece zile toate durerile dispărură. Bolnavul mai făcu în fiecare săptămână o baie şi luă odată la 2—3 zile, o ceaşcă de ceai.

Vărsatul (Variola)

Aceste bube, fie albe, fie negre, sunt veninoase. Tratamentul rămâne acelaş pentru toate cazurile. Este ştiut că dacă vărsatul nu se iveşte pe corp, pacientul trebue să moară; de aceea

trebue să se facă totul, spre a scoate bubele din interior în afară și a scăpa corpul de otrăvire.

Șase persoane, cari s'au îmbolnăvit de vărsat alb, au fost vindecate de mine prin spălături, la început la fiecare ceas cât căldurile corpului erau mari, iar mai târziu s'au spălat la două ceasuri, apoi de 2—3 ori pe zi.

In ziua a șaptea cei șase bolnavi erau cu totul sănătoși. Au mâncat foarte puțin ceeace e bine; au băut destul, căci nu strică, dar numai câte puțin.

Și eu m'am mirat adeseori, cum numai prin simple spălături vărsatul s'a ivit totdeauna la suprafața pielei, ca niște brosculițe, deasupra apei. Oricine să se spele fără frică. Cu cât facem aceasta mai curând și mai regulat, cu atât mai iute se desvoltă bășicuțele și se elimină materia veninoasă.

Incă un lucru: să se dea bolnavilor și aer curat, care contribuie mult la vindecare.

Spălarea să se facă așa de iute, încât să nu dureze mai mult de un minut. Cu chipul acesta se poate vindeca și pojarul la copii, și vărsatul la adulți.

Patru persoane suferiau de vărsat. In loc de spălături, ele au îmbrăcat o cămașă udă de câte 2—3 ori pe zi. După un ceas cămașa se desbrăca și se îmbrăca din nou numai când fierbințelile erau mari. In zilele din urmă aceasta se făcea numai odată sau de două ori.

După opt zile cura era terminată și n'a mai rămas urmă din acele bube grozave, cari adeseori pocesc obrazul pentru toată viața.

Ștefan nu mai poate umbla: se simte ca sdrobit de oboseală. Arată foarte rău la față. Are dureri de cap și greață, și simte mare greutate în piept.

Vine doctorul și declară că sunt simptome sigure de vărsat dar că mai trebuie trei zile pentru desvoltarea lor. O curățenie nu strică, dar altceva nu se poate face,

Ștefan însă nu s'a mulțumit, cu cele spuse de doctor și fiindcă auzise de apă, puse să-i se aducă în odaie o putină cu apă și o așeză lângă pat. El intra în apă la fiecare ceas și se spăla bine cu un prosop aspru. Intr'un minut lucrarea era gata. In timp de 18 ceasuri pacientul s'a spălat de optsprezece ori.

Până să mai vie doctorul, Ștefan era sănătos.

In acest timp el nu mâncase nimic și băuse numai apă curată.

Tocmai îmi spune un amic că, ascultând sfatul meu, în câteva zile a vindecat tot în acest chip 4—5 persoane, cari deodată au fost apucate de friguri și cari se așteptau negreșit să aibă vărsat.

Dacă în vre-o localitate bântue vărsatul, pojarul, etc și

dacă se arată simptomele să se înceapă cât mai curând cu aplicările.

Niciodată nu trebuie să se lase timp ca să se întindă răul, căci slăbește forțele. Focul trebue stins îndată, repede.

Indată ce un copil sau un adult are dureri de cap, tuse, respirație, grea și se simte slab, atunci e semn că a venit timpul spălăturilor sau aplicărilor. Acestea nu strică în nici un caz.

Mai repet aici următoarele regule:

Spălăturile să fie cât mai scurte (nici un minut) și să se întindă peste tot corpul pacientului.

Acoperirea (cu plapoma, etc.) după aplicare să se facă cu îngrijire, dar aerul să se preschimbe în casă, numai curentul să nu isbească pe pacient în față.

Să se repete spălarea îndată ce se urcă iarăși căldura corpului și pacientul începe să arză.

Pacientul să nu mănânce nimic, de se poate. A mânca silit e rău. Sunt de recomandat numai băuturi răcoritoare.

Mai ales la țară, din ignoranță se fac multe prostii în privința aceasta, și de aceea din nenorocire copiii mor ca muștele. Toți vin și îndeamnă pe bolnav să mănânce, crezând că-i face bine; în realitate, însă, îl pot omorî fără știrea lor. Ba unii aduc bolnavului prăjituri, cofeturi, dulcețuri,ce sunt niște adevărate otrăvuri.

Când vine pofta de mâncare și pacientul cere carne sau supă, atunci să i se dea puțin, fără multă sare sau piper, numai bucate ușor de mistuit.

In multe locuri a început deja să se întrebuințeze apa ca remediu în contra epidemiei vărsatului. Unii însă întrebuințează apa prea brusc sau prea mult, ceeace nu e bine. Totdeauna lin și puțin. După multele mele experiențe de până acum nu mă sfiesc a susține, că mai toți bolnavii de vărsat se pot vindeca cu apă, afară numai dacă sunt prea slabi sau sufer de o altă boală mai gravă în același timp.

Oricine trebuie să se întristeze când aude, că în fiecare an mor de vărsat și de pojar, numai dintre copii, cu miile deși toți au apă la îndemână, spre a stinge focul frigurilor, ce preced totdeauna vărsatul.

De ar înțelege lumea odată, câtă putere vindecătoare are apa curată!

Vindecarea vărsatului prin apă mai are avantagiul special, că veninul sau otrava bubelor nu pătrunde niciodată adânc în carne și deci bubele nu lasă în urma lor urme urâte, ce desfigurează fața pentru totdeauna.

Spălările prescrise mai sus, pot fi înlocuite prin mantaua spaniolă, ce se pune de două ori pe zi și de trei ori când fierbințelile sunt mari, în timp de un ceas sau un ceas și jumătate.

După oricare aplicare mantaua trebue bine spălată, căci totdeauna conține o mulțime de materii otrăvitoare.

Vărsatul. — Alimentarea în vremea holerei. — Cimbrul.

(Din „Conferințe publice")

Am auzit multe despre holeră și despre boalele analoage, cari se pot prea bine numi copii ai holerei. Și sunt convins că poți întâmpina holera fără frică dacă procedezi în modul indicat de mine.

Aplicați cu tărie principiile expuse de mine! S'o întâmpinăm și să nu așteptăm până ce va veni la noi! Eu nici azi nu am uitat cum în anul 1872, soldații trecând pe aici, au adus cu dânșii vărsatul cel negru și alb. Am căpătat și eu vărsat. Nu puteam să mai umblu aveam dureri de cap și amețeală. Picioarele mi se frângeau. Doctorul îmi zise:

— Vine vărsatul e foarte sigur.

— Nu pot să-l evit? îl întrebai eu.

— Nu, îmi răspunse. Căci trebue să-l așteptăm mai întâi. Cel mult poți lua un purgativ, de pildă sare de Glauber, dacă ai în casă. Eu însă mă gândeam că mai bine rămân în pat și dau sarea la viței și la vaci. După ce plecă doctorul, mă gândii că dacă trebue să mai treacă trei zile până ce va eși vărsatul atunci mai puteam încerca ceva. Pusei de mi se aduse o cadă, intrai înăuntru, mă spălai, și pe urmă mă culcai în pat. Mă simțiam atât de bine și bine dispus, încât îmi venia să zic: „Acum nu-mi mai lipsește nimic". După un ceas mi se întoarse durerea și fierbinteala și din nou alergai la apă. Nu trecu nici 18 ceasuri și eram voinic și vesel. Repet aceasta pentru că mulți n'au habar de lucrul acesta: ori și-l fixează în minte pentru câteva clipe, ori nu pricep de loc din capul locului. Când sare cineva din pat în apă, zăbovind în cadă trei secunde, atunci apa nu pătrunde în trup și nici frigul nu are vreme să răsbată. Astfel scapă de vărsat. Tot așa am procedat și cu alții. Iar dacă cineva a avut ca la cinci-zeci de cori (bube) albe ori negre atunci a scăpat. Două călugărițe au murit; muriră și doi soldați fiindcă n'am putut să-i ajut; căci alminteri aș fi fost arestat pentru ofensă adusă regelui.

In mânăstire, aveau mai mulți vărsat și de aceea am și întrebat acolo care mijloc era mai bun spre a întâmpina boala? Călugărițele spuneau în taină bolnvilor: Faceți numai aplicările curei de apă, căci doctorii nu prea observă în totdeauna toate! Firește că la apariția acestei boale toate călugărițele trebuiră să fie vaccinate, crezând că atunci nu va mai căpăta nimeni vărsat. Starița trebuia vaccinată cea dintâiu. Ea îmi zise: „Trebue să mă vaccinez?... Ii răspunsei: — „Astfel se

va ști cel puțin dacă cu vaccinul ese toată otrava". N'a eșit nimic. Dar îndată ce se începu cura cu apă, semnele boalei apărură numai decât. Trupul era plin de pete albastre cu vârfuri negre. La fiecare ceas se făcu câte o spălătură; după două zile dispăru totul, deși nu se întrebuințase încolo nici un alt mijloc.

Sunt pe deplin convins că se poate recunoaște holera, când se declară, chiar dacă simptomele ei, nu sunt surprinzătoare. De obicei își începe opera în partea de jos a trupului, în intestinul subțire; junghiu și fierbere, într'un cuvânt o întreagă revoluție. Aci e foarte ușor de a-ți ajuta dacă, fără a face nimic altceva, intri în cadă și faci o baie căldicică. Adevărata materie a boalei, nu-i desvoltată încă. Dar dacă o ataci cu vigoare, atunci o poți distruge și nimici. Ei bine, am explicat deja în deajuns chestia înfășurărilor și cum să fie întrebuințate, dar până acum au fost considerate cu indiferență : ori faceți lucrul pe jumătate, ori de loc, ori tocmai pe dos. In cazul acesta natural că nu ne putem aștepta la ceva bun.

Mai este însă ceva. Nu știu în ce greșește omenirea mai mult : că se hrănește prea bine, sau că se hrănește prea rău ? Incontestabil că viața omenească devine din ce în ce mai scurtă și toate semnele ne arată că durata normală a vieții va mai regresa în timp de câțiva ani cu trei ori patru ani, și atunci într'adevăr că va fi păcat de osteneala de a mai trăi. Câți funcționari nu sunt trecuți la pensie cu vârsta de 30 ori 40 de ani. Sunt convins că nu s'ar întâmpla așa, dacă oamenii si-ar alege o hrană corespunzătoare, și s'ar întări în mod rațional.

Pe urmă mai lipsește întărirea, oțelirea. Știți ce aș face eu dacă aș fi legiuitor ? Ce se face pentru multele localuri de școală si așezările lor ? Se îngrijește cât se poate de bine de toate. Se face multă gimnastică. Asta o fi fiind frumos și bine pentru un băețan sănătos. Acesta când se dă jos de pe prăjină ori trapez și-și rupe pantalonii, crede că cu asta și-a făcut datoria. Ce fac însă aceia cari abia știu să umble ? Acum un an un tată mi-a adus pe băiatul său. Imi zise că ar vrea să-l dispenseze de gimnastică, căci susținea că avea niște dureri de cap cumplite, când făcea gimnastică. Doctorul zisese : „Băiatul e leneș; nu vrea să facă gimnastică", și-a trebuit să facă gimnastică! Ce să fac? mă întrebă el. Ii răspunsei: „Dați-l la o școală unde puteți pune condiția de a nu face gimnastică". Gimnastica e bună, dar nu trebue să faci mai multă decât poți. Știți ce fel de gimnastică aș recomanda eu? Dacă ași fi stăpân și ași avea bani, atunci ași instala vara în fiecare local de școală o odae de bae. Ar fi ceva minunat pentru orașe. Sunt de părere că s'ar putea înlătura astfel multe primejdii. Inainte de toate n'am mai avea atâta nervozitate. Acum doi ani a fost aci medicul și profesorul unui institut care mi-a plăcut foarte

mult. A aranjat pentru studenții săi, un loc penru a umbla desculți și a călca în apă, și lasă la bunul plac al fiecăruia de a face în fiecare săptmână două-trei băi căldicele. Un an după aceea îmi spuse că n'avea nevoe de medici, așa de voinici erau băieții! Fără îndoială că așezământul acesta nu-i avantagios pentru medici. Ba chiar am putea să le și plătim ceva, dacă rămânem sănătoși.

Tot așa, ca oțelirea, și forța e de foarte mare însemnătate. Am mai spus-o de câteva ori : Creșterea omului e ca și o casă pe care o clădești. La o casă care dorești să fie bună și durabilă, nu eviți nici o jertfă și nu faci economie de loc la materialul clăditului, pentrucă te gândești că o vei avea pentru 100 de ani și mai bine. Casa astfel clădită va fi întâi rezistentă, al doilea locuibilă și al treilea va plăcea oricărui locatar. Tot așa pot spune cu multă dreptate : Părinții clădesc singuri la bordeiul copiilor lor și de aceea ar trebui să se servească de cel mai bun material posibil.

„Nu-i așa"; mi-a zis o mamă, „că pot da copilului un vin bun, natural și întăritor ? Nu are decât trei ani și-i anemic". Aici îmi aduc aminte de câinele acela care a fost ceva mai mare cât un șoarece. Cum s'a întâmplat că acest câine a rămas o stârpitură? In fiecare zi i s'au dat câte două picături de spirt și astfel a rămas atât de pipernicit. Dacă câinele nu crește și trebue să ajungă o stârpitură, nu se întâmplă oare acelaș lucru și cu copilașii cari capătă alcool prin vin ? *Copiii să nu bea vin!* Dacă nu te obișnuești cu vinul, atunci nu-ți trebue. Tot așa-i și cu berea. Dacă dați copiilor bere, cu asta nu i-ați hrănit, și un copil care vrea să crească, nu trebue să bea bere. Fără îndoială că nu-i bine să dăm copilului care are nevoie de hrană pentru toate părțile trupului, o hrană unilaterală. Câți nu sunt loviți azi de apoplexie, de cari nu s'ar putea spune : au fost oameni buni și de treabă ! Pe de altă parte însă, s'ar mai putea spune de dânșii că au băut zilnic două ori trei pahare de bere. Băutura slăbește sângele, subțiindu-l, și ne moaie firea. Astfel de oameni, cad sdrobiți la cea mai mică boală. Dacă cineva e gras și corpolent, poți fi sigur că nu s'a bucurat în totdeauna de o hrană bună. Sunt și țărani cari au predispoziție de îngrășare. Deoarece însă au hrană mult mai simplă, situația lor e mai avantagioasă. Am întrebat pe unul din aceștia : „Cum stai cu pieptul? — Foarte bine". Nu tot astfel poate spune și unul care bea vin sau bere. Dacă cineva bea bere, atunci inima-i tremură și e cuprinsă de slăbiciune. Cu vremea respirația se îngreunează, mersul se încetinește, trupul se lenevește, îl prind ameteli dese, cu un cuvânt devine candidat al apoplexiei Și într'o bună dimineață ne trezim cu vestea că l-a lovit damblaua. Oh, dacă ar înceta odată starea asta dăunătoare și ne-am întoarce

iar la obiceiurile bune! Să mâncăm din nou pâinea simplă și naturală, iar făina de hrană să nu ne mai fie făină supra-fină, ci mai mult ca în totdeauna să ne servim numai de făina ordinară măcinată din cerealele obișnuite. Imi place și mie jimbla, dar îndată ce observ că e preparată din făină artificială, mă întorc iar la pâinea neagră, pe care o prefer. Aceasta o digerez foarte bine și știu că mănânc ceva hrănitor. La treizeci de ani deplângem „trupul omenesc" că e așa de dărăpănat. Când vă întoarceți însă dela cură, care este prima voastră întrebare? „Câte pahare pot să beau acum?" și credeți într'adevăr că n'ați putea trăi și fi fericiți fără bere, și deaceea beți chiar când nu vi-e sete. Voi vă gândiți așa: „Dacă ni-e sete nu-i nici o plăcere. De obiceiu, e o simplă chestie de gâtlej".

Ei bine, se poate oare numi asta gospodărie bună cu firea ta, cu care trebue să trăești și să lucrzi? Aicea stă defectul! Prin urmare, la o parte traiul moleșitor! Eu unul ași interzice fără multă vorbă hrana rea și ași înlocui-o cu una care are valoare și rost.

Iată însă că vine vremea când ni-e frică de holeră! Ce-i de făcut? Dacă ai trăit destul de simplu și firesc, atunci nu-ți schimba de loc traiul! Toate cele cu cari firea ta este obișnuită și cu care s'a hrănit bine, au primul drept; sau să ne exprimăm altfel: mai bine repari casa cu acelaș material cu care ai clădit-o. Nu sunt nici de cum partizan al formulei: Carne de loc și numai vegetale! Aceasta e o contrazicere a Creatorului, care nu ne-a dat doară animalele pentru ca să ne uităm la ele. Dar, să ne folosim de toate în chip rațional! Poate fi un bolnav căruia să-i zicem: „Mănâncă făinoase!" Pe altcineva îl pot sfătui să continue regimul de carne. Mai bine însă va face acela care se va servi de o hrană amestecată. Stăpâna casei însă trebue să îngrijească ca fiecare membru al familiei să întrebuințeze un material natural, o hrană firească.

Am asistat odată la o expoziție de făină. Cât de orbitor de albă era făina! Luai cu mine o astfel de făină. Grâul și sământa pe cari le despărțisem erau închise și sure. Făina asta era orbitor de albă, ca pălăriile de paie. Poate fi oare făina asta cea adevărată de grâu? Puteți face orișice cu grâul, degeaba, așa de albă n'o puteți scoate în mod natural. Așa, dar e falsificată. Dacă ar fi falsificată pentru un alt scop decât pentru hrană, n'ar fi nimic, dar așa ceva pentru organismul omenesc e o nenorocire.

Or fi trei luni de când veni la mine într'o zi un musafir de familie distinsă, dela o stație balneară. Era o fată de 23 de ani. Am recunoscut-o numai decât după obraz. Anul trecut fusese aci. Arăta bine. D-șoara zise: „Am venit aci pentrucă mă gândiam: „ Părinții mei mă învață cam puțin, și aci văd și aud ceva".

Se simţea fericită. „Cum trăeşti?" o întrebai. Imi răspunse: „Bine!" — Ce dejun iei dimineaţa? — Ceai, dar nu ceai ordinar. Scoase o hârtie şi mi-o arătă. — Da, zise ea, ceaiul acesta îl consum tot anul şi nu trece o zi ca să nu-l iau. Imi place foarte mult şi, după ce l'am băut, mă simt atât de bine, încât nu doresc nimic altceva". Nu-i aşa că acum aţi vrea să ştiţi ce fel de ceai era acesta? Nu-i altceva decât mica plantă numită *cimbru*, care creşte pe pământ uscat. Are un miros cam la fel cu *busuiocul*.

Creşte mai ales în ţărână uscată. Florile stau strâns unite una lângă alta. E o buruiană excelentă .Imbunătăţeşte sângele, precum şi mâncările. Dacă intră ceva din el în stomac, atunci intră ceva şi 'n sânge, care se face mai bun. Nu ştim dacă şi curăţă sângele, dar pentru că e plantă sănătoasă, absoarbe sângele vechiu, iar sângele nou îşi însuşeşte ceva din *cimbru*, se îmbunătăţeşte deci printr'un astfel de ceai. Intăreşte pieptul şi stomacul şi formează mult sânge. Fata mai sus pomenită s'a tratat cu ceaiul acesta şi pe cât de anemică şi de prăpădită a fost mai înainte, pe atât e acuma de voinică. „Pe la orele 8 jum. sau 10 iau o bucată de pâine neagră şi cinci sau şase linguri de apă cu zahăr. Asta mi-a făcut bine. Mai înainte luam alt ceva : un păhărel de vin sau bere, acum însă nu". Mai ales însă, spunea acea amică a ceaiului, am evitat, sarea, ceeace îmi venia cam greu la început". Sunt mulţi oameni cari consumă multă sare; aceasta strică stomacul şi mâncările. Căci sarea e caustică şi atacă stomacul şi matele. Astfel fata mi-a făcut o listă complectă a mâncărilor şi băuturilor pe cari le întrebuinţa. Par'că e transformată. Tot aşa pot face şi alţi oameni. Veţi prelungi atunci mult mai mult durata vieţii voastre şi veţi trăi mai fericiţi şi mai sănătoşi. Dar nici asta nu se poate fără o anumită întărire a organismului. Căci fără asta n'avem putere de rezistenţă. Mulţi tremură de un vântuleţ, ca de un elefant. Zece grade de frig să nu ne impresioneze atâta. Dar purtăm prea multe haine şi prea strânse pe trup. In această privinţă bărbaţii nu sunt mai buni decât femeile. Au venit la mine cel puţin zece inşi cu gâtul strâns legat. Când le atrăgeam atenţia, îmi spuneau : „Nici n'am observat că era aşa de strâns".

Nu pot repeta de ajuns că hainele nu trebuesc să stea prea lipite de trup. Dar sunt în stare să se jure că nu sunt strânşi. Da, desigur că nu-i strânge nimeni în maşină, dar hainele astea împiedică libera circulaţie a sângelui: inima trebue să dea sângelui o adevărată împinsătură, pentru ca să pătrunză până sus. Căci, dacă există o rezistenţă, atunci sângele nu poate circula cum trebue.

Anemia (Lipsa de sânge).

Pentrucă tot corpul este format din sânge și întreg corpul își are dela sânge mărimea și forța, de aceea putem zice: Cine vrea să fie sănătos și să trăiască mult, acela trebue să aibă un sânge bun și în cantitate îndestulătoare.

Natura prepară sângele necesar din mâncări și băuturi și se poate zice cu drept cuvânt: cine are sânge bun, e sănătos, și cine are sânge mult, e tare și duce mult. Unde este sânge puțin sau rău, se pot ivi tot felul de boale.

Pentru formarea unui sânge bun se cere, înainte de toate, aer curat, lumină multă, o hrană bună (ouă, lapte, carne) și mișcarea corpului.

Dacă vor lipsi aceste condițiuni necesare, atunci va scădea și sângele, iar dacă hrana nu e bună, atunci se va prepara sânge nu numai neîndestulător, dar stricat.

Lipsa de sânge poate proveni din răniri, lăsare de sânge, etc., etc.

Cine n'are sânge destul, e palid, slab și bolnav.

Cei lipsiți de sânge ajung să cadă în gălbinare; fața le devine gălbue-închisă; ochii obosiți, stinși. Omul simte slăbiciune, răceală și e somnoros.

Alte urmări rele sunt: palpitație grea, mai ales la urcarea scărilor; dureri de cap, de mijloc, amețeli, crampe, digestie slabă. Acești oameni cer adeseori mâncări ce nu pot să producă un sânge bun.

Remediul cel mai sigur este, ca pacientul să stea mult în aer curat și puțin în cameră; aceasta să fie puțin încălzită.

Nici îmbrăcămintea să nu fie prea caldă și să nu fie prea strânsă pe corp, pentru ca aerul să poată pătrunde pretutindeni.

Acești pacienți să se ferească de localuri închise, cu fum, de cafenele, etc.

Hrana să fie bună, lesne de mistuit: lapte, pâine bună, rece; supă de pâine și bucate gătite cu făină simplă; să mănânce puțin deodată: 2 până la 4 linguri de lapte de mai multe ori pe zi, căci stomacul e prea slab spre a mistui mult odată.

Mișcare și muncă în aer curat, afară, dar nu prea mult, contribue la înmulțirea sângelui și astfel sănătatea vine dela sine.

Aplicările de apă sunt următoarele: a se scula din pat noaptea de 3—4 ori pe săptămână, a-și spăla corpul și a se culca iarăși îndată; a sta în apă până la genunchi un minut; apoi a ține și brațele în apă de 2—3 ori pe săptămână.

In apă se poate pune sare sau oțet. Spre a desvolta apetitul, e bine să se ia zilnic de 3 ori, câte 2—3 linguri de ceai de pelin.

Un mijloc excelent în contra gălbinarei este de asemenea acela de a lua zilnic de două ori făină de cretă, cât iei cu vârful cuțitului, în 4—6 linguri de apă.

Când după aceste aplicări pacientul începe a se simti mai bine și mai forte, în locul spălărilor și a băilor de picioare poate face semi-băi de 2—3 ori pe săptămână, apoi vor urma turnări de apă pe corpul de sus și pe genunchi.

Lipsa de sânge la un copil: O mamă aduce pe un băiat de 5 ani. Băiatul e grăsuliu, e bine format, dar așa de palid la față, încât seamănă cu un mort.

Copilul n'are viață într'însul, nici curaj, nici apetit; n'are forțe. El e lipsit de sânge și tot organismul e în nelucrare ca la un moșneag.

Mai mulți doctori au căutat băiatul, dar fără folos. Doui medici au prescris ca băiatul să bea mult vin, dar starea lui a rămas aceeaș și copilul n'avea poftă nici de vin, nici de mâncare.

Ce e de făcut?

1. In fiecare zi să se îmbrace băiatul cu o cămașe muiată în apă caldă cu floare de fân;

2. Să-i spele zilnic tot corpul cu apă și oțet;

3. Să-l pună să umble desculț prin casă, să umble afară la aer curat. De mâncare și de băutură să i se dea numai apă, lapte (câte 2—3 linguri odată, dar mai des); așa timp de 14 zile.

După acest timp:

1. Să umble zilnic în apă nu prea rece, până la genunchi, 3 până la 6 minute;

3. Să-l îmbrace odată sau de două ori pe săptămână cu o cămașă muiată în apă cu sare sau cu flori de fân.

Să se urmeze astfel 14 zile, apoi tot mai rare ori.

Vărsături de sânge.

Când cineva scuipă sânge, întrebarea este dacă sângele vine din stomac sau din plămâni. El vine din plămâni, când îl scuipăm tușind și când sângele este roșu deschis și spumos; el vine din stomac când îl dăm afară prin vărsături și când sângele are o culoare închisă,ca drojdiile de cafea, și e închegat.

Vărsarea de sânge e periculoasă și reclamă precauțiune, căci poate avea urmările cele mai rele.

Când sângele vine din stomac, trebuie să se fi stricat vreo vână și nu știm când vor reveni iarăși vărsăturile. Neglijarea poate să aibă ca urmare lipsa de sânge sau o boală gravă. De aceea trebuie vindecat îndată locul vătămat.

Vărsarea sângelui din plămâni este și mai primejdioasă. De aceea răul să fie combătut cât mai repede.

In ambele cazuri de vărsare de sânge să se dea imediat ceai de coada calului.

Când sângele curge din nas, să tragem de mai multe ori pe nas din ceaiul acesta. Când vine din gură, să bem din acest ceai câteva linguri la fiecare sfert de ceas.

Acest ceai oprește sângele. Să se bea însă din ceai câtva timp și după oprirea sângelui.

Dacă sângele curge mai des, trebue să se găsească cauzele. Ori că plămânii sunt bolnavi, atacați, ori că sângele se grămădește prea mult spre cap, sau că provine din stomac.

Când vărsarea de sânge vine pentrucă s'a rupt o arteră, atunci rareori se mai poate găsi ajutor și individul moare de obicei în câteva momente.

Multor oameni le curge adeseori sânge din nas și nu le pasă, crezând că le face bine, îi ușurează. Cu toate acestea nu e bine, căci mai curând sau mai târziu, va veni o boală grea, dacă nu vor lua măsuri.

In tot cazul va trebui să urmeze o lipsă de sânge sau sânge slab, și de aci stările cunoscute de: frică, sperieturi, neliniște, etc.

Mulți recomandă ca mijloace bune pentru oprirea sângelui: a speria pe pacient fără știrea lui; a-i turna apă pe ceafă fără veste; a-l pune să țină capul și mâinile în sus, etc.

Eu sunt cu desăvârșire în contra acestor manopere, ce pot avea tocmai efectul contrariu. Eu cred că trebuie să îndreptăm circulația sângelui, care s'a deranjat; să conducem sângele de la cap spre abdomen și spre picioare.

Aceasta se obține în modul următor: la început o bae caldă de picioare cu cenușă și sare, 15 minute, de 2—3 ori pe săptămână și 2—3 înfășurări scurte (comprese).

Dacă cazul e mai grav, să se facă turnări de apă pe corp și semi-băi, spălând corpul de sus, câte o aplicare pe săptămână.

Sunt curgeri de sânge din nas, ce pot avea ca urmare chiar moartea. O fată de 15 ani, care era în timpul desvoltării, a murit în două ceasuri, în care timp i-a curs sângele din nas ca dintr'un tub.

Mi s'a întâmplat și mie un caz, când o fată de 16 ani a pierdut din nas o mulțime de sânge în timp de o oră și jumătate. Ea devenise palidă la fată ca o moartă și îi venia să doarmă, poate pentru totdeauna. Am fost chemat în grabă, noaptea la două ceasuri, ca să împărtășesc pe fată cu sfintele taine. Se întrebuințaseră tot felul de mijloace de casă. Medic nu era la dispoziție.

Imediat am pus să se toarne o jumătate doniță de apă pe capul fetei și o jumătate pe spinare. Sângele a încetat la moment de a mai curge. Fata a zăcut mai multe ceasuri ca leșinată de slăbiciune. Indată ce s'a făcut mai bine, a început din nou să-i curgă sânge. S'a turnat iarăși apă cu rezultat bun. Pentru întărire pacienta, care n'avea nici apetit, nici sete, a

băut tot la câte o jumătate de ceas 2—3 linguri de lapte. După două zile a putut lua o supă bună, și din când în când, peste zi, lapte în porțiuni mici, încât corpul, prea slăbit, a început să se întremeze.

Turnarea de apă pe partea de sus a corpului s'a urmat regulat în fiecare zi. Sângele nu mai curgea din nas și apetitul a crescut. In 4—6 săptămâni, pacienta era destul de bine, dar a mai simțit slăbiciune încă o jumătate de an, deși arăta bine la față. Aci curgerea sângelui a provenit de asemenea din starea de desvoltare, în care se găsia fata.

Curgeri de sânge din nas.

(Din „Testamentul meu")

Se întâmplă foarte adesea că la copii măricei, sănătoși, le curge din când în când sânge din nas, și atunci auzi pe părinți zicând: „Copilul este sângeros". De obicei nu prea se dă atenție la astfel de hemoragii, și totuși acestea sunt deja semne prevestitoare că cu timpul se vor ivi însemnate turburări ale sângelui și hemoragii. Astfel cei mai mulți chlorotici (oameni palizi la față) ne pot asigura că într'o vreme le-a curs mult sânge din nas.

Din cauza desei curgeri de sânge din nas copiii pierd sângele cel mai bun și multe substanțe cari servesc la formarea sângelui. Hemoragia nazală deci nu numai că nu este inofensivă, dar este adesea chiar foarte vătămătoare pentru viitor, căci drumul, pe care sângele a apucat odată, îl ține mereu, și îndată ce s'a format din nou o cantitate măricică de sânge răsbate de obicei tot în acelaș loc. Dar organismul nu prepară sânge mai mult decât îi trebue; dacă deci sângele ese de undeva atunci abundența de sânge scade într'un alt loc.

Copiii cărora le curge mult sânge din nas sunt de obicei de constituție delicată; ei au niște vase extraordinar de delicate. Dacă sângele li se înfierbântă, ceeace se poate întâmpla prin multă alergătură, prin aplecare, strigăte, mânie sau bucurie, apoi își găsește în curând un drum de eșire.

Ar putea cineva să întrebe: de ce sângele găsește eșire tocmai prin nas? Cauzele sunt următoarele: membranele mucoase ale nasului sunt extraordinar de subțiri și bogate în sânge; și apoi pe nas se respiră mult aer curat și unde intră aer acolo năvălește și sângele. De aceea nasul nici nu poate să înghețe așa lesne, ; urechile sunt mult mai expuse. Dar nasul mai are și alte misiuni: unul prisează prea mult tabac, altul își suflă nasul prea mult; pe lângă asta nasul e totdeauna expus schimbărilor de temperatură și prin respirație pătrunde în nas mult praf și gunoi. Și apoi mai este și împrejurarea că copiilor le place să-și ție degetele în nas, și astfel

multe cauze pot conlucra, pentru ca sângele să fie mai mult condus în nas decât în celelalte organe.

Prin aceasta vasele de sânge ale nasului, se pot lărgi foarte mult, mai ales când cineva e deja cam slab prin sine însuşi. Un copil robust nu va fi atins lesne de emoragie nazală, afară dacă îl va lovi cineva cu pumnul peste obraz. In acest caz sângele provine din vâna gâtului; lucrurile se petrec atunci ca cu un apeduct la care, lângă tubul principal, se află un conduct accesoriu. Când conductul accesoriu crapă şi se face în el o spărtură mare, atunci apa se revarsă afară cu cea mai mare furie.

Dacă sângerarea din nas se întâmplă mai des, atunci şi presiunea este mai puternică; dar vasele şi cicatrizările lor devin tot mai slabe. Hemoragiile nazale repetate pot lesne provoca o mare slăbiciune fizică, şi din această slăbiciune se pot naşte diferite boale, de ex. chlorosă, ofticä, ba chiar accese apoplectice, căci sângerarea din nas e un simptom că sângele tinde prea mult să năvălească în sus.

Dacă cineva voeşte să vindece hemoragii nazale puternice, trebuie să bage de seamă că la cei mai mulţi atinşi de această afecţiune, corpul e în genere de o constituţie slabă; pacientul e nervos sau are predispoziţii nervoase, ceeace iarăşi este o cauză că sângele se înfierbântă lesne şi vasele sanguine se dilată foarte mult. Cauzele deselor polipe trebuesc şi ele căutate în această afecţiune.

Primul lucru pentru vindecare este deci întărirea corpului, a întregului organism, domolirea fierbinţelilor şi restabilirea unei călduri egale, pentru ca sângele să fie distribuit în mod egal, în tot corpul. Intărirea se face prin două sau trei semi-băi şi turnări superioare, pe săptămână. Semi-băile întăresc corpul şi desvoltă căldură mai mare. Turnările superioare dau mai multă forţă, iau căldura de prisos şi silesc sângele să se retragă mai mult. Dar atunci trebue o hrană bună, substanţială, evitându-se sărăturile, condimentele, băuturile spirtoase, căci toate acestea înfierbântă sângele; toate mâncările dulci trebuesc înlăturate şi să se adopte numai o hrană naturală, simplă.

Acest mod de trai trebue continuat un timp mai îndelungat.

Sarea este cunoscută ca un vechiu remediu popular; se trage saramură pe nas, sau se face gargară cu dânsa. Alţii întrebuinţează în acelaş mod oţet. Eu am găsit că lucrul cel mai bun este de a trage pe nas ceai de coada calului, sau a face gargară cu el.

Dar mi s'a întâmplat un caz, care mi-a arătat pe deplin ceeace am de făcut într'un caz grav.

O fată, în vârstă de 17 ani, a avut o hemoragie nazală, umplând cu sânge două ligheane şi jumătate; nu mai putea nici să şează măcar. Mă temui că dacă voi lăsa pe fată să doarmă,

apoi n'o să se mai trezească, căci deşi adormise, sângele totuşi nu încetase de a-i curge pe nas. In această nevoie şi primejdie am pus de au ţinut pe fată de cap şi de urechi deasupra unei putini şi-i făcui o turnare superioară cu o stropitoare de o capacitate de vreo paisprezece litri. Chiar în momentul în care apa fu turnată pe ceafă, hemoragia încetă si fata se linişti. După şease ceasuri hemoragia reîncepu, dar nu mai era atât de puternică; am pus de i s'au făcut de câteva ori turnări superioare în modul descris, şi anume timp de patru zile, câte una pe zi. Fireşte că, în urma acestei hemoragii puternice, se iscă o mare inactivitate în corp, şi bolnava suferia şi de lipsă totală de poftă de mâncare. Pentru a procura din nou sânge corpului, trebui să ia căteva zile dearândul, odată la fiecare ceas, o lingură de lapte fiert cu chimen şi să se mărginească la o hrană simplă, uşoară de mistuit şi luată numai în porţii mici. Astfel se restabili în câteva săptămâni.

Că curgerea de sânge pe nas poate pricinui şi moartea, am constatat-o în două cazuri. O fată de optsprezece ani sângeră până rămase moartă; dar nu se recursese la apă. Asemenea, după cum mi s'a comunicat în mod pozitiv, un preot din Tirol a sângerat timp de câteva zile dearândul, şi nimeni n'a putut potoli curgerea de sânge; dar el suferise deja de mai mulţi ani de turburări ale aparatului circulator.

Scurgeri de sânge.

Un tată de familie vine şi ne povesteşte:

„Nevasta mea are de mai mult timp scurgere de sânge şi e pe moarte; până să ajung acasă, poate s'o găsesc moartă. Doctorii nu mai ştiu ce să facă. Nu e oare nici un remediu?

Am dat omului acest sfat:

1. La început femeia să bea câte 2—3 linguri mari de ceai de coada calului la fiecare sfert de ceas; mai târziu două linguri pe zi.

2. Să pue pe abdomen o cârpă muiată în apă amestecată cu oţet, timp de 2 ceasuri, însă din 20 în 20 de minute să moaie cârpa din nou.

Sângele a încetat de a mai curge şi femeia s'a făcut bine.

Spre a recâştiga sângele pierdut, i-am prescris: la fiecare ceas să ia două linguri de lapte pe lângă mâncarea obişnuită.

După patru săptămâni femeea a prins putere şi a început să lucreze ca mai înainte.

Observăm aci, că aceste aplicări se fac numai la nevoie, până să vie un medic.

Otrăvirea sângelui.

O femee se sgâriase la un deget puțin de tot, cu vreun cui sau cu vreo așchie, nici ea nu știe cu ce. Ea nu luă în seamă aceasta și seara se culcă. Deodată, peste noapte se deșteptă și simți dureri la deget și greață în gură, de-i venia să verse.

Sgârietura era la mâna stângă și acum femeia simția dureri și crampe la piciorul drept. Mâna se umflă până la cot, se roșește ca focul și durerile insuportabile cresc tot mai tare în braț. Vinele se umflară și devenire negre.

Medic nu era în comună; primejdia creștea, căci sângele se putea otrăvi (intoxica). Roșeata se întinsese dincolo de cot.

S'a turnat apă în clocote peste flori de fân și toată mâna a fost oblojită cu floare de fân cât de fierbinte. Brațul întreg, împreună cu legătura, s'a ținut în acea apă caldă opt ceasuri.

Apa cu flori de fân a tras din brat materiile veninoase și a purificat sângele: aci este din nou o probă, că trebuie să se proceadă repede, când se ivesc simptome de intoxicarea sângelui.

După un ceas sau două, femeea devenea poate victima morții. Mai e de observat că limba căpătase deja o culoare vânătă.

După 36 de ceasuri pielea din palma mâinii se desfăcuse astfel de toată carnea, încât putea fi luată. Incetând crampele în deget, vindecarea a urmat în scurt timp.

Din „Cum trebue să trăiți".

O fată de 19 ani, căpătă pe dosul mâinii îndărătul degetelor, o umflătură. Credea că e o mică umflătură care-i va scoate materii bolnăvicioase din corp. Umflătura dură câteva zile, n'a copt și deveni vânătă și neagră. Pofta de mâncare dispăru și durerile cuprinseră nu numai mâna întreagă, ci și toată partea de sus a corpului. Doctorul spunea că avea sânge rău și că era greu să se vindece.

In modul următor am putut s'o vindecăm: Mai întâi s'au pus cataplasme de flori de fân, cât putea suferi de fierbinți și s'a învelit mâna cu ele. Așa s'a urmat opt ore dearândul, însă la fiecare două ore s'a schimbat cataplasma. După două ore, durerile cele mari dispărură, și după șease ore tot brațul era fără dureri și primejdia înlăturată.

După acestea fata puse două zile dearândul, de două ori pe zi o cămașă muiată în apă sărată, fierbinte, după care se înveli cu o pătură.

Unui țăran, în timpul lucrului îi intră o așchie mică într'un deget. Pentrucă nu-l durea, nu s'a mai îngrijit. După patru zile mâna începu să se umfle, pricinui dureri nesuferite, și umflătura, care era destul de mare, a început să se învinețească. Acolo unde a început durerea, umflătura s'a spart și s'a găsit o

așchie mică. Sângele era negru și gros și nu era nici o îndoială că răutatea a trecut în sânge.

Bratul fu repede învelit în flori de fân ferbinti și mâna s'a pus într'o fiertură de flori de fân, potrivit de caldă, pe cât putea suferi bolnavul. După două ore durerile au contenit. După șease ore mâna s'a desumflat. Două zile într'una se punea bratul câte două ore în flori de fân încălzite si asa s'a curătit sângele.

Un băiat de zece ani, care era becisnic și avea o fată palidă și suferindă a glumit mai tare cu o pisică. Aceasta îl sgâriă cu ghiarele. Copilului nu-i păsa nimic. După două zile mâna se umflă străsnic și mai ales degetul. Mâna s'a învinetit si degetul era negru. Se știa acum că sângele era otrăvit.

I s'a pus îndată o cămașă muiată într'o fiertură de flori de fân și mâna se înveli șease ore dearândul, în flori de fân, ce se schimbau la fiecare două ore. Vânătaia a dispărut; mâna a fost apoi spălată 14 zile, de câte două ori pe zi, cu apă rece cu otet; căpătă poftă de mâncare, arătă mai bine si prin aceasta firea și sângele lui s'au curătit de răutate. Copilul par'că a înviat. Dacă s'ar trata toti copiii palizi cu cămăși și spălături, mulți dintre ei ar scăpa de această stare păcătoasă.

Descompunerea sângelui.

Intr'o călătorie am vizitat pe un preot. Pe drum am auzit, din întâmplare, că era pe moarte. Am intrat la el. Preotul ședea în fotoliu și-mi povesti următoarele:

„Am pe corp 25 de fistule și răni. Vezi aici în obraz 5 plasturi. Mai am 20 pe corp. Se ivesc foarte repede si niste bubulite cu un lichid de culoare închisă. Dacă pun un plasture, tine o zi; după ce-l iau rămâne de ordinar ceva carne stricată atârnată. Așa sufer deja de luni de zile și nu e chip de vindecare. Dar o greată în gât mă supără și mai mult decât bubele de pe corp. Dacă știi să-mi dai un sfat bun, atunci nu e timp de pierdut.

L'am sfătuit să bea zilnic, din două în două ore 4—6 linguri de ceai de pelin și cuișoare, ca să-i treacă greata din gât; apoi l'am părăsit spre a ne revedea în cealaltă lume.

După 5 zile veni un om dela preotul acela, dar nu cu vestea că a murit, ci cu știrea îmbucurătoare că greata i-a dispărut din gât și că pacientul a început să simtă poftă de mâncare. Primul sfat a folosit de minune; acum să-i dau al doilea.

Am spus omului că preotul să-și spele corpul întreg cu apă proaspătă, în timp de 14 zile; fiecare spălătură să fie cât mai scurtă.

După câtva timp mi se aduse vestea că preotul mergea tot mai bine.

Am trimis vorbă ca, în timp de câteva săptămâni, preotul să aplice mantaua spaniolă într'o zi, iar în alta o spălătură generală.

După 14 zile preotul sluji iarăși liturghia în biserică. A mai urmat câte o baie de buruieni de 20 grade R., odată pe săptămână, cu flori de fân; în fine spălături reci și spălarea corpului de sus; într'o zi o aplicare și a doua zi alta.

Preotul s'a făcut sănătos perfect și a mai trăit 24 de ani.

Un om vine și-mi povestește: „Sunt bolnav de 2 ani și jumătate și nimeni nu-mi poate ajuta. Acum doi ani mi s'a umflat tare amândouă picioarele și s'au învinețit până la genunchi. In fiecare picior s'au făcut două găuri, din cari curgeau sânge și puroi. După ce picioarele s'au mai îndreptat mi s'a umflat brațul drept, s'a învinețit, arătându-se și pe el găuri. Acum mă simt mai bine la braț, însă am o umflătură și dureri în spate. Adeseori simt dureri în corp. Dar nenorocirea e și mai mare: se zice că adeseori am aiurat. Mi-a venit chiar să-mi iau viața.

Acestui om i-am prescris: Să fierbi paie de ovăz, să moi un sac mare în acea apă și să intri în sac până la subsuori. Apoi să te culci, să te acoperi bine și să stai așa două ceasuri. Pe urmă poți să-ți cauți de afaceri. A doua zi poți să moi o cămașă groasă în apă caldă, tot cu paie de ovăz să storci și să o îmbraci. apoi să te culci și te acoperi bine. A treia zi aplici o înfășurătoare scurtă, muiată în apă caldă cu paie de ovăz, timp de un ceas și jumătate. Așa să urmezi 14 zile.

După 14 zile toate bubele au dispărut; un picior s'a vindecat; al doilea mai avea o bubuliță mică sau mai bine zis, o fistulă. Pofta de mâncare a revenit și omul trebui să urmeze tot așa la 3 zile cu aplicările prescrise. După trei săptămâni omul a fost pe deplin sănătos.

Surpătura (Hernia).

In timpul nostru multă lume sufere mai cu seamă de surpătură care se manifestă în multe feluri și grade. Omul surpat nu se poate ocupa cu orice lucrări, căci adeseori, din lipsă de precauțiune, el poate fi expus unei primejdii de moarte.

Aceste stări se găsesc mai ales la naturile slabe. De aceea astfel de roade se ivesc mai mult în timpuri de molesire a societății.

Eu sunt pe deplin convins, că, dacă s'ar da tineretului o educațiune rațională, întărindu-i corpul prin gimnastică și prin hrană bună, atunci răul s'ar ivi mai rar și numai atunci, când corpul ar suferi o cădere sau o izbitură violentă.

Acum 50 de ani erau puțini oameni surpați într'un sat; nici în oraș nu erau mulți. Astăzi însă, dacă se adună 20 de persoane, 3—4 din ele sufer de vreo surpătură.

Nenorocirea este că cei mai mulți caută ca să ascundă defectul ce-l au. Astfel răul crește tot mai mult. Oameni surpați se găsesc nu numai printre muncitori ci și în clasele de sus. Unul a făcut o săritură neîndemânatecă și a început să se simtă rău. Altul a alergat prea mult și, nefiind deprins s'a îmbolnăvit, etc.

Cine ajunge să sufere de surpătură, va duce o viață de plâns, dacă nu va lua măsuri din timp. E mai bine însă de a preveni răul, întărind corpul mai întâi prin apă. De aceea sfătuesc pe oricine să facă una sau două semi-băi pe săptămână sau câteva băi reci de șezut. In curând se va simți efectul întăritor. A face bae și a se îmbrăca nu ține decât 4—6 minute. Intrerupe puțin lucrul, fă o baie și pune-te iarăși la muncă. Chiar dacă ai fi asudat, să n'ai nici o frică: spală-te repede, îmbracă-te iute fără ca să te ștergi și apucă-te iarăș de muncă.

Surpătura (cu mici excepțiuni), nu este ereditară și nici înăscută, ci o urmare a unei slăbiciuni mai recente.

La început ar trebui chiar să se înlăture printr'o cură sistematică.

Nu știu dacă voi fi ascultat de societatea cea înaltă, dar mă adresez către cetățeanul cel muncitor, fie în ramura industrială, comercială sau agricolă. Ascultați-mă voi cel puțin: odată sau de două ori pe săptămână faceți o baie numită de jumătate și câteva băi de șezut. Și veți vedea că imediat vă vor trece toate durerile. Nu e nici un timp fix pentru aceasta: orice zi și orice ceas e nimerit. Și pe urmă nu durează decât cel mult 4—6 minute. Să nu cauți că ești asudat, te poți scălda fără nici o frică.

Un țăran mi s'a plâns odată că simția dureri mari mai jos de stomac. Medicul îi spusese că se pregătește o surpătură. L-am sfătuit să facă comprese reci. In scurt timp durerile au scăzut. Câtva timp țăranul s'a ferit de muncă grea și n'a simțit dureri.

De aci înainte țăranul învăță minte și întrebuința totdeauna apa, când nu se simția bine de tot.

Multe defecte corporale de acestea am vindecat, prin aceea că am pus să frece locul atacat cu ulei de camfor, deasupra s'a lipit un plasture de păcură, întins pe o pânză de ceară.

Untură de vulpe e un mijloc bun pentru vindecarea unei surpături proaspete. La 2—3 zile se fricționează locul bolnavului cu această untură și se pune plasture de păcură. Cu chipul acesta am vindecat odată o surpătură veche de șapte săptămâni.

La copii se întâmplă adeseori surpături, mai ales la țară, unde copiii își umplu burta cu mâncări grele, nehrănitoare.

Unui asemenea copil să i se facă zilnic o bae de ovăz, comprese reci sus și jos, până se începe vindecarea.

Totodată să se frece lin locul bolnav cu ulei de camfor, sau cu untură de vulpe.

Când răul e prea întins și învechit, vindecarea cu greu se mai poate face și de aceea să se poarte un suspensor.

Tot mamelor trebue să ne adresăm ca să-și ferească timpuriu copiii de asemenea boale, cari sunt o nenorocire pentru toată viața, dacă nu se înlătură răul din vreme.

Copiii trebuesc întăriți de mici prin apă rece (băi, spălături), gimnastică rațională și hrană bună, iar nu a-i slăbi prin posturi.

Aer curat, mișcare și hrană sănătoasă — iată sănătatea — împreună cu apa rece, care o păstrează, iar nu îmbrobodeli și călduri, cari moleșesc și predispun la tot felul de boale. Acestea le zic pentru toți, nu numai pentru copii. Ș'apoi să nu se uite vorba veche: *mens sana in corpore sano.*

Anghina, Crupul, Difteria și inflamația gâtului (gâlcile).

(Din „Testamentul meu").

Precum apa din conducte caută să-și facă vreo eșire pe unde poate și când răsbate pe undeva, apoi curge afară în torente, tot așa este și cu sângele care pironit în vine, aleargă prin tot corpul, pleacă și se întoarce la inimă și caută adeseori în unele locuri un drum cu de-a sila, și vai de acel organism omenesc, dacă reușește! De nu străbate atunci se ivesc adeseori inflamațiuni, în vreme ce prin îngrămădirea sângelui se nasc călduri mari. E destul să mai vină și un prilej din afară, și focul isbucnește.

La copii le curge adeseori sânge din nas. Sângele tânăr și puternic mai face ca să plesnească câte-o vinișoară. Precum sângele s'a strâns la nas, așa se poate strânge și în alte părți ale corpului, fără a găsi vreun drum de eșire. Foarte deseori se întâmplă ca migdalele și cele dimprejurul lor, să se umple cu o grămadă de sânge, ceeace are drept urmare o inflamațiune mai mică sau mai mare.

Semnele acestei boale se arată, la început, cu frig, schimbându-se cu căldură mare și uscată, îngreunarea capului, chiar dureri de cap, o slăbire de puteri, limba tare încărcată și greutate la înghițit. In gâtlej și în cerul gurii se formează o inflamațiune roșie aprinsă și umflătură.

Străbunii noștri, în asemeni cazuri, lăsau în grabă sânge, sau la braț, sau la picioare, și căutau prin diferite gargare, să înlăture inflamația. După convingerea mea, lucrul cel mai important și mai necesar e ca să se readucă sângele în corp. Și acest lucru se poate face în trei moduri: prin înfășurări, dușuri și spălături.

O fetiță de 7 ani căpătă această boală. Indată ce semnele

acestea au fost complecte, am pus să înmoae în apă copila îmbrăcată în cămășuță și apoi, în grabă, s'o înfășoare într'o pătură de lână. Copila în scurtă vreme se înfierbintă, și când căldura se sui într'un mod simțitor, repetai din nou acest fel de îmbăiere. La prima înmuiere căldura slăbise deja; la a doua era aproape potolită. După ce căldura scăzu, copila fu numai spălată, și aceasta când îi veniau căldurile. O zi și jumătate până la două zile se urma astfel: umflătura fu înlăturată, și copila fu iarăși sănătoasă.

Dacă mai vrei să dai ceva intern, apoi, după părerea mea, pentru potolirea căldurei sau pentru dizolvarea mucozităților, e bun un ceai de *fenugrec*. De asemenea e bun și ceaiul de coada calului, mușețel cu pătlagină sau de jales cu puțin pelin.

Dacă inflamația nu este așa de mare, sfătuesc a se pune copilul într'o putină și a i se turna cu o stropitoare apă peste dânsul, dar să aibă cămășuța pe corp. Țâșnitura rece de apă care face efect ca o tulumbă asupra unei case aprinse, ia multă căldură, și dacă copilul e repede împachetat, orice pericol e înlăturat din primul moment. Dacă se repetă această metodă de 2 sau de 3 ori, atunci ești și mai sigur că această boală în curând va fi cu totul vindecată. Nu știu nici un caz în care vre-un copil, în urma acestui tratament, să fi murit. De ce? — Pentru că sângele a fost în grabă înapoiat la locul lui, și atunci copilul este din nou așa de sănătos, cum fusese înainte de a se inflama.

Vindecarea reușește și prin cufundarea în apă; aceasta se recomandă atunci când oamenii nu se pot decide să toarne apă deasupra copilului. Copilul bolnav se cufundă în apă, pe timpul de una până la două secunde, până la gât, și apoi în grabă cu dânsul în patul cald. Acest lucru se repetă decâte ori survine căldura. După fiecare cufundare căldura scade, și așa chiar a doua zi boala a trecut. Pe dinăutru se pot da doctoriile arătate mai sus.

Precum dintr'o mică indispoziție poate veni o boală cum se cade, se poate ca din asemenea inflamații în gâtlej, în gură și la urmă în nodul gâtlejului, să se formeze umflături, cari pun în pericol viața copiilor. Această boală se numește difterie ușoară sau gravă, bună sau rea; după felul cum se manifestă. De se formează asemenea umflături, apoi și moartea poate surveni repede.

Semnele acestei boale sunt: capul greoi, vinele capului înțepenite, lipsă de respirație și accese de sufocație.

Din ce în ce umflăturile cresc; afluența sângelui scade din ce în ce și sfârșitul acestui cântec, în acest caz, e moartea prin otrăvirea sângelui. Dacă te uiți în gâtlejul unui asemenea copil, observi în cerul gurii, pe înghițitoare și pe amigdale mici umflături, cari au pe deasupra câte un depozit galben murdar.

Frigurile nu mai sunt așa de mari: copilul se plânge că nu poate înghiți și e slăbit peste măsură. După câteva ceasuri umflăturile cresc și trec spre nas; din ele începe să curgă o mucozitate verde-galbenă, având un miros greu; limba e foarte încărcată; înghițitul devine din ce în ce mai greu, hrănirea aproape cu neputință. De se întinde umflătura spre beregată, apoi începe lipsa cea mare de respirație; culoarea obrazului devine albăstruie. vinele gâtului se umflă, și dacă nu se dă ajutor în grabă, apoi în scurt timp vine moartea.

La vindecare trebue să se lucreze repede, atât pe dinafară, cât și pe dinăuntru. Dacă umflăturile s'au format binișor, și încep a deveni rele,, atunci trebue să se procedeze ca la otrăvirea sângelui.Se înfășoară gâtul cu o compresă muiată în apă amestecată cu oțet, și cât se poate suferi de cald. Compresa trebue, după 20—25 minute, schimbată și înmuiată din nou; să se urmeze așa 2—3 ceasuri, dacă va fi nevoe. Culoarea vânătă trebue să dispară; bolnavul trebue să respire mai ușor, și căldura trebue să scază. Dacă micul pacient se simte mai bine după vreo 3—4 ceasuri, se scoate fașa, și se poate cufunda copilul în apă rece. Cufundarea în apă poate să fie trebuincioasă de două sau de trei ori pe zi, după cum căldura se coboară sau se ridică. Dacă survin accese de sufocație (înecăciuni) așa că se pare că moartea e gata, atunci dușul e leacul cel mai sigur.

Un copil capătă difteria beregatei, gâtlejului și a nasului cu accese de înecăciune. Pe când se turna cu o stropitoare, plină cu apă, peste copil, se auzi, sub influența unui asemenea acces, o tuse repede, cu care se desfăcu oarecare flegmă. Imediat copilul se simți mai bine; în timp de 2—3 zile i s'a turnat de vreo 8 ori, și s'a făcut bine de tot.

Dacă difteria nu este așa de întinsă și nu-i așa de rea, atunci se poate ușor vindeca, îndată ce cufunzi copilul îmbrăcat în cămașă, în apă, și apoi îl învelești cu băgare de seamă într'o pătură de lână. Să se repete ori de câte ori va fi nevoie. Difteria se poate trata dela început cu dușuri și tot așa de repede va fi vindecată.

Pe dinăuntru se pot întrebuința ceaiuri dizolvante: *untdelemnul* încă face multe servicii; dacă se ia la ceas 3—6 picături apoi răcorește, înmoaie și dizolvă flegma. *Fenugrec* fiert ca un ceai gros, aparține medicamentelor celor mai de folos. La fiecare jumătate de ceas, iar la pericol, mare la fiecare sfert de ceas, o linguriță de cafea plină, și când starea s'a îmbunătățit, la fiecare ceas câte o linguriță de *ceai de coada calului* și din *rădăcina ciumei* se recomandă cu dinadinsul. Ceai de *coaje de stejar* și *coada calului* sau *jaleș* și *pelin* aduce de asemenea servicii bune.

Precum o soră poate semăna cu alta, așa și difteria se aseamănă cu crupul, numit și anghină. La boala aceasta sângele se

oprește în beregată și nu găsește nici o ieșire. Beregata se umflă și umflătura îngreunează într'atât respirația, încât obrazul se învinețește, vinele se înțepenesc și sângele se repede în sus. Se aude o tuse aspră ca lătratul, și pericolul de a se înăbuși se mărește din ce în ce. Dacă în beregată și în gâtlej se simte căldură mare, atunci trebue, prin căldură artificială, ca sângele să fie abătut spre alte părți ale corpului, sau trebue a se lucra la partea bolnavă cu tratamentul rece, așa că sângele să fie dat înapoi. Inainte de toate organismul trebue adus într'o căldură generală și complectă pentru ca sângele din partea bolnavă să dea înapoi și asfixia să fie astfel înlăturată.

Copilul se înfășoară într'un cearceaf cald, înmuiat în apă amestecată cu oțet, atât de caldă, cât poate răbda. Cum se manifestă vreo ușurare și vreo scădere a căldurii, în urma acestui tratament, atunci pericolul a scăzut. Depărtându-se cearceaful cald, se poate trata partea bolnavă cu tratamentul rece, ca sângele să dea mai mult înapoi decât să progreseze. Acest tratament se face prin dușuri deasupra sau printr'o compresă rece la gât.

Un copil în pericol se înfășoară în timp de un ceas într'un cearceaf cald; cum se scoate cearceaful, se aplica copilului un duș deasupra, pe gât și pe ceafă, și e pus în pat. Dacă căldura se ridică, atunci dușul deasupra se face din nou. Frigurile au să scadă, respirația va deveni mai ușoară, și înăuntru flegma se desface. Dacă cazul e astfel, apoi ajunge numai dacă copilul e cufundat în apă, sau dacă i se aplică dușul complect. Dacă dizolvarea internă merge încet, atunci se poate face o a doua înfășurare a corpului întreg. Tratamentul intern trebue să aibe o acțiune cât se poate de dizolvantă, prin ceaiuri de urzică și rădăcina ciumei, sau chiar de jaleș și coada calului, din care se va lua, la fiecare sfert de oră, câte o lingurită de cafea; ca schimbare se poate lua și untdelemn. Dacă se urmează astfel, atunci în scurtă vreme, copilul va fi în afară de orice pericol și nu mai este altceva de făcut decât de a veghia, ca să nu survină frigurile. De se întâmplă să vină, apoi se fac din nou spălături și înfășurări.

La tratamentul acesta am ajuns în urma tratării câtorva cazuri de otrăvirea sângelui, la cari, prin apă caldă, atât de caldă cât bolnavul putea să rabde, am împrăștiat otrava și am și eliminat-o. Dacă la boala aceasta chiar nu e de prevăzut vreo otrăvire a sângelui, cu toate acestea tratamentul cu apă caldă contribue și aci la împlinirea materiilor bolnave și otrăvitoare.

O menajeră, în urma unei răceli, căpătase o inflamație a gâtului și-și făcu, în timp de o zi și jumătate, o abureală la cap și o înfășurare caldă. Gâtul i se umflă astfel încât nu mai putea să țină capul în sus; aproape nu mai putea să mănânce și dacă cu dureri înghiția câteceva, apoi îi ieșia prin nas; în cele din

urmă nu mai putea să înghită nici un pic de apă. Indepărtai îndată toate oblojelile calde și îi ordonai ca, la fiecare jumătate de ceas, să-și spele repede gâtul și pieptul cu apă rece și apoi să-și înfășoare gâtul cu o basma de olandă și să se învelească bine. Dimineața, la orele opt, începu cu spălăturile, și seara, la orele cinci, putu să înghită nițică apă și supă. Aproape după 24 de ore orice umflătură dispăruse.

Tratamentul întrebuințat de această femee înainte de venirea mea fusese cu totul greșit. Din pricina aburului la cap,atât gâtul, capul întreg, cât și pieptul, fuseseră tare încălzite și astfel sângele se grămădea spre gât și spre cap. Peste aburul capului a mai făcut și o înfășurare caldă a gâtului, și prin asta oprirea fu împinsă până în cel mai înalt grad; se înțelege că picioarele erau înghețate, deasemenea și brațele, și dacă s'ar fi urmat cu acest tratament, apoi această congestiune în spre sus ar fi putu pricinui o mare nenorocire. După ce însă la fiecare jumătate de ceas partea superioară a corpului s'a spălat și pe lângă asta picioarele, până peste glezne, au fost învelite într'un cearceaf înmuiat în apă caldă, amestecată cu oțet, sângele a fost potolit; dându-se drum liber circulației.

Dacă femeea mai sus pomenită și-ar fi făcut o puternică udare de sus, după aburul capului, căldura de prisos s'ar fi înlăturat, și ar fi putut prea ușor să se facă sănătoasă numai cu spălături și dușuri.

D i f t e r i a

Cine e atacat de difterită să caute îndată:

1. Să dizolve cât mai curând materiile morbide îngrămădite;
2. Să se frece asupra corpului întreg, ca să restabilească circulația regulată a sângelui și a sucurilor.

Pacientul să facă mai întâi aburi la cap și din 20 în 20 minute să-și spele corpul întreg. După 6—8 ceasuri să-și pună un șal, un ceas și jumătate, și la fiecare jumătate de ceas să-l moaie din nou în apă rece.

Apoi pacientul să facă aburi la picioare; îndată după aceasta o semi-bae rece și să-și spele corpul de sus. Semi-baia și spălătura să nu țină un minut. Urmează din nou șalul (compresa) un ceas și jumătate.

Terminând aceste aplicări, să se înceapă din nou, înainte de amiază una, după amiază alta.

In timpul acesta bolnavul să facă necontenit gargară cu ceai de coada calului de 4 sau 5 ori pe zi. Boala va dispare în scurt timp.

Aplicările menționate nu pot strica nici odată.

Dacă bolnavul e liniștit noaptea și adoarme, atunci să nu fie deșteptat. Somnul e o probă că natura e în ordine, liniștită.

Dacă mijlocul întrebuințat și-a făcut efectul, pacientul se va deștepta la timp dela sine. De regulă, un pacient nu trebue deșteptat din somn niciodată.

Tatăl unui copil vine și îmi povestește:

„Copilul meu, de 11 ani, nu mai poate înghiți și de trei zile d'abia respiră. Arde și aiurează. Am înfășurat gâtul băiatului cu un cearceaf ud, dar nu-i merge mai bine, ce să fac oare ca să nu-mi moară copilul?"

M'am dus cu sărmanul părinte ca să-i văd copilul. Acesta era ca și pierdut. Dar trebuia să încerc în numele lui Dumnezeu.

Intr'o zi i s'au spălat bine, la fiecare jumătate de oră, cu apă rece, spatele, pieptul și abdomenul. Căldurile fiind mari, i s'au aplicat pe abdomen un cearceaf cu apă rece.

A doua zi vine tatăl și-mi spune:

„Copilul poate să înghită ceva; dar văd că i se umflă obrajii. Nu poate vorbi bine".

I-am spus să înfășoare obrajii în cârpe muiate în apă cu oțet și aceste comprese să le schimbe la fiecare jumătate de ceas. Tot odată să-l spele pe piept, spate și abdomen.

A treia zi băiatul era scăpat de orice primejdie. Numai câtva timp a mai urmat cu spălăturile reci.

Să nu se uite că, în timpul aplicărilor de mai sus, copilul a făcut gargară cu ceai de *fenugrec* (o linguriță de *fenugrec* opărit cu o litră de apă și dat copilului mai des, câte o lingură). E bun și ceaiul de *mușețel* cu *puțină piatră acră* pentru gargară. Un efect excelent are și *untdelemnul* câte trei, patru lingurițe în fiecare zi.

Copilul e acum pe deplin sănătos.

Holera

Ce groază nu inspiră holera. Europa întreagă a tremurat și a suferit de acest flagel, și acum se iau pretutindeni măsuri, ca nu cumva să isbucnească iarăși.

Spre a se asigura în contra inundațiilor, oamenii ridică diguri și regulează râurile. Când arde o pădure, se sapă șanțuri spre a se opri întinderea elementului mistuitor. Un asfel de dig și de șanț în contra holerei, acest dușman teribil al omenirii este apa. Ea ne întărește și ne scapă de dușman.

La holeră domnește principiul: Cine poate să asude curând e scăpat. Cine nu ajunge să asude tare, e pierdut.

Odată am fost chemat la miezul nopții la o biată servitoare. Avusese deja de două ori vărsături și diaree peste măsură. Medic nu era la îndemână. Servitoarea voia să se împărtășească, să se prepare de moarte. Ea zicea că nu va scăpa de această boală grozavă.

Picioarele și mâinile-i erau reci ca ghiața; fața palidă,

ochii intrați în fundul capului. Am încercat încă odată să-i produc sudori, dela cari credeam că depindea moartea și viața.

S'au adus repede două cearceafuri groase. Am pus să le moaie în apă caldă, să le stoarcă și îndoite să le pună pe pieptul și abdomenul servitoarei. Mai întâi s'a pus dedesubt o cârpă înmuiată în oțet ferbinte. Apoi a fost acoperită cu două plapume groase.

Căldura a pătruns repede în corp. După 20 de minute curgeau picături de sudoare după obraz. Am pus să se moaie încă odată cearceafurile în apă fierbinte.

In scurt timp crampele au încetat, și n'au mai urmat vărsături. Tot odată s'a dat bolnavei o ceașcă de ceai cu lapte foarte cald. Pacienta a asudat bine și a fost scăpată.

In timpul reconvalescenței trebue să se facă un ceas pe zi comprese pe corpul bine acoperit.

Intercalăm aci două observațiuni:

Indată ce vedem simptomele boalei: vărsături, eșire multă, etc. să culcăm în pat pe bolnav. Să-i dăm să bea ceva cald. Dacă picioarele sunt reci, pacientul să fie bine acoperit. In tot cazul să se caute a se produce nădușeli.

Până nu trece totul, să luăm seama de mâncare și băutură. Mâncare puțină și ușoară, o supă slabă, lapte cald.

Să nu se sperie cineva de holeră. Să te speli dimineața și seara pe piept și pe corp și să mănânci pe rând mai multe boabe de piper.

Din „Conferințe publice"

Inainte de toate trebue să observ că s'a arătat prin ziare cum trebue să se vindece holera după metoda mea; ele spuneau foarte simplu că „părintele Kneipp recomandă pentru vindecarea sigură a holerei, să uzi un cearceaf în apă și oțet și să freci cu el pe bolnav până ce va asuda". Vă întreb, dacă ați auzit vre-odată din gura mea o astfel de prostie? Tocmai eu am interzis fricțiunile. E foarte trist că cineva poate să scrie orice poftește și că se scriu atâtea prostii și minciuni numai pentru a umple coloanele. Holera se poate vindeca cu deosebire prin aplicațiunile descrise mai sus. Am arătat cum trebue să se facă o compresă pe corp. Dacă predomină frigul atunci o facem caldă, iar dacă predomină fierbințeala, o aplicăm rece. Holera începe mai întâi cu frig. Dar ar fi mai bine să descriem și simptomele. Frigul precede întotdeauna cu 5 ori 7 zile și începe în mod izolat. Din când în când se pronunță și niște dureri. După părerea medicilor, boala pornește dela intestinul subțire, se răspândește repede în tot corpul și-l ia în stăpânire. De multe ori însă se și calmează atunci, și trec chiar trei sau patru zile până când isbucnește cu adevărat. La holeră, ca și la celelalte boale, e acelaș lucru: la unul e mai ușoară, la altul mai grea. Când

s'au arătat simptomele, ea poate fi evitată foarte ușor. Lucrul cel mai simplu este de a pune acelora cari au fierbinteală, mai mare ori mai mică, un cearceaf îndoit de mai multe ori, pe partea de jos a corpului. Cearceaful se va uda mai întâi în leșie de flori de fân, și mai mult, în leșie caldă, pentru că aceasta dizolvă repede germenii boalei, îi elimineează și redă corpului căldura-i normală. Dar s'ar putea face jumătăți de băi. Dacă cineva observă asemenea simptome, să facă o baie de jumătate; dar niciodată să nu intre în apă rece, decât dacă e bine încălzit. Aceasta întărește organismul, desvoltă mai multă căldură, și deja prin aceasta trupul devine mai rezistent împotriva unor astfel de atacuri.

Studiind boala vărsatului am arătat că cine a făcut de timpuriu o baie căldicică nu s'a îmbolnăvit de vărsat, căci prin baia căldicică s'a eliminat totul. După apa rece, sudoarea vine dela sine. Și odată ce sudoarea s'a arătat, putem fi mulțumiți, căci atunci germenii boalei se află deja în dizolvare. *Așa dar, când vedem semne prevestitoare de holeră, putem face băi căldicele, ori să facem comprese pe corp. S'ar putea face însă tratamentul cu cearceafuri ude.*

Cearceaful rece merge dela umeri până la genunchi și astfel se încălzește corpul întreg; germenii se dizolvă și se elimineează și astfel germenul boalei scade dela sine. Așa, de pildă, poți scăpa și cu două băi și orice primejdie a trecut repede. Numai să n'aveți frică! Trebue să credeți: „Cura trebue să reușiască negreșit; și nu se poate să nu se vindece!" Atunci ați câștigat deja foarte mult. Intâi, că atunci procedați cu mai mult curaj și al doilea că efectul e mult mai grabnic. Frica e deja o dispoziție de boală. Studiând vărsatul, pentru care de altfel se aplică același procedeu, m'am convins că nu se desvoltă repede. Și aici pot trece la mijloc trei sau cinci zile. Așa mi-a spus un doctor și după aceea m'am vindecat eu singur, căci eram și eu în aceeași poziție. Doctrul îmi zisese: „Să știi că ai să capeți vărsat; vine sigur, dar nu va apare decât peste patru zile". Și mă sfătui să nu fac nimic și să aștept numai până ce va veni. Numai să iau ceva sare de Glauber cu apă. „Da, mă gândiam eu numai de ar veni vărsatul după trei zile și-l voi întâmpina eu". Și mi-am pregătit numai o doniță cu apă lângă pat. Aveam durere de cap și eram așa de trăsnit, încât nu puteam să umblu; intrai în apă rece și după un ceas iarăși. A doua zi am citit liturghia la biserică și după 18 ceasuri eram tot așa de sănătos ca astăzi. Și dacă n'aș fi avut un medic, și nu l'aș fi întrebat, aș fi crezut că n'a fost nimic. Au mai avut și alții aceleași simptome și le-am recomandat acelaș procedeu, și au scăpat și dânșii foarte curând. Numai atâta că unii au trebuit să se scalde

de 3 ori şi alţii de 6 ori, până ce au început să asude: dar tocmai asta-i lucru de căpetenie aci, ca să poţi asuda, şi mai ales la holeră, cât se poate mai curând.

In această privinţă domneşte ideea greşită că, dacă faci o baie rece, nu mai poţi asuda. Tocmai contrariul. Tocmai apa rece pătrunde adânc în organism şi dizolvă germenii boalei. Organismul se desbară atunci de toată răutatea. E iritat. După baie se arată o căldură mai mare care eliminează ceeace a dizolvat baia. Şi astfel, în timp de opt, cel mult zece ceasuri, poţi asuda şi elimina cea mai mare parte din materia boalei.

In ceeace priveşte vindecarea, nu cunosc o deosebire între holeră şi vărsat. Căci cu vărsatul lucru se petrece repede şi atacă omul pe tot corpul, şi e ceva grozav când vezi un bolnav de vărsat! Nu mai e de recunoscut! Nu vezi altceva decât coji şi obrazul plin de bube. Lucrul acesta se poate evita, şi atunci materia vărsatului nu se mai desvoltă în mod atât de gretos şi îngrozitor. Nu e nici o altă deosebire înre holeră şi vărsat, decât că, la holeră, procesul boalei se face mult mai iute. Aci orice zăbavă e vătămătoare; trebue să se procedeze înainte de a fi prea târziu.

Cazul cu servitoarea din Hamburg, a fost de sigur un caz de holeră. Biata fată avusese numai peste noapte vreo 20 de accese de diaree, precum şi vărsături. Medicul chemat, declarase că trebue să aştepte până dimineaţa, la orele 9, când va trece căruţa de transport a bolnavilor, spre a fi expediată la spitalul special al bolnavilor de holeră. Dar, oameni buni, holera nu aşteaptă în cazuri de acestea! De aceea stăpânul acestei servitoare a făcut prea bine că s'a ridicat el singur împotriva boalei, după cartea mea: „Cura de Apă". Şi scrisoarea pe care acest domn mi-a scris-o, ne arată foarte lămurit că procedarea imediată a fost de folos şi că a scăpat fata. Imi zice în scrisoare, că în 3 sferturi de ceas servitoarea a fost scăpată. Tot acest domn din Hamburg a tratat apoi încă două cazuri analoage cu aceeaş promptitudine şi iuţeală. Să ne mai temem noi oare acuma? nu! dar să facem ceeace-i de făcut în fiecare ceas, şi să ştim cum trebue să facem şi să procedăm bine. Acest punct e capital.

Acesta e şi un motiv pentru care am desvoltat eri aci chestia înfăşurărilor şi a compreselor. Cine este în toate minţile, va şti foarte bine de ce. Pentru înfăşurări şi comprese ne putem servi chiar de un sac vechiu ori de o pânză groasă, şi dacă ne lipseşte şi una şi alta, atunci putem lua o sdreanţă. Pentru înfăşurare pânza trebue să fie aşa de lungă, ca să ajungă de sus până jos, cel puţin până la genunchi, şi afară de asta, să fie atât de largă încât să te poţi înveli de două sau aproape de trei ori, pe tot trupul. Trebue să aveţi grije ca pânza să fie lipită de trup, pentru ca bolnavul să stea bine învelit, şi pe lângă asta, să fie pe

atât de caldă, cât bolnavul va putea să sufere. Căci trebue să intre în trup o astfel de căldură, care să întreacă căldura normală, prin urmare o căldură puternică, care trebue să fie ca o pompă de apă la un incendiu. Aşa dar, căldura trebue să învingă frigul. Din momentul ce s'a ivit căldura, se dizolvă imediat materia boalei; căldura cea mare produce sudoare şi astfel materia se diminuează. Cu cât aceasta se face mai repede, cu atât mai bine, şi dacă sunteţi prudenţi şi lăsaţi bolnavul să asude bine, atunci desigur că-i faceţi numai bine. Odată şi odată asudă doară fiecare şi aceasta nu vatămă. Odată ce sudoarea s'a arătat — şi acesta-i lucrul principal — atunci aşteptaţi foarte liniştiţi până ce se întoarce starea de înainte adică durerea şi cârceii. Dacă aceasta nu se mai întâmplă atunci nu se mai face nici o aplicare, pentrucă organismul e în stare să facă singur restul. Dacă sudoarea încetează, atunci se dă zor lucrului, muindu-se cearceaful în apă caldă şi punându-l ca compresă. Aceasta e tot atât de clar ca şi de două ori două fac patru. Organismul trebue ajutat ca să rămână mai multă vreme în sudoare şi să poată îndepărta materia boalei. Dacă bolnavul însă e slab, atunci i se pune cearceaful pe abdomen (nu în jurul corpului); ajunge şi asta. Trebue să vă atrag însă luarea aminte, că nimic nu-i mai important decât ca un *astfel de cearceaf să nu se aplice prea ud*. Trebue să fie bine stors; căci altfel uzi numai rufele patului, în loc de a extrage materia boalei, ceeace este adevăratul scop. Prin urmare, stoarceţi bine compresa. Pe urmă puneţi-o pe bolnav şi încălziţi-o iar, precum v'am arătat. Aceasta înfierbântă de sigur foarte tare şi bolnavul va asuda. Se mai poate face însă şi altceva: *se poate lua şi o cărămidă*, pe care o încălziţi bine şi când e fierbinte, o înveliţi într'un prosop şi o puneţi pe bolnav. Astfel se dă trupului căldură pe cale artificială, şi de obicei prin aceasta şi organismul învinge.

Afară de aceasta mai poţi ajuta organismul şi pe cale internă. Am amintit ce mijloace trebuesc aplicate cu deosebire. Opriţi-vă la mijloacele cele mai simple de cari v'am vorbit săptămâna trecută! Am vorbit de anason, lapte cu anason, cu spirt sau cu rachiu curat şi se ia 20—30 de picături într'o lingură de apă caldă. Sau pisezi o lingură de anason, şi o fierbi într'o ceaşcă de lapte, pe care-l bei cât mai cald posibil. După cum se ştie, anasonul este un fel de condiment. Dacă mănânci pâine în care se află anason, atunci pâinea par'că ar avea ceva picant. Dacă fierbi anason cu lapte atunci laptele e ca piperat şi se poate deosebi uşor de laptele ordinar. Laptele fiert cu anason nu se strică. Anasonul mai are şi proprietatea de a izola gazurile; întăreşte stomacul şi tocmai laptele acesta e foarte nimerit ca hrană. Aşa dar rămâneţi la leacul acesta.

Putem folosi şi alte mijloace. Sunt foarte convins că, dacă

ia cineva in starea asta o lingură de *spirt de tormentil* în apă caldă, — o lingură de tormentil la 6 linguri de apă înfierbântată, — atunci căldura va predomina în stomac. Spirtul de tormentil se prepară din rachiu și din rădăcină de tormentil (ca tinctura). Aceasta este o rădăcină care exclude veninul, adică veninul boalei și curăță organismul. Același lucru îl putem spune și despre *rădăcina de anghelică* și tinctura ei. Cât despre mine, le puteți amesteca împreună! Luați anghelică si tormentil! Le puteți lua jumătate și jumătate cu apă foarte caldă; dar dacă, în loc de apă, luați vin fiert, atunci efectul va fi mai mare. De asemenea se poate fierbe bine, în jumătate de apă si jumătate vin, un amestec egal de rădăcină de tormentil si de anghelică, și să se bea această fiertură. Este un ceai cu adevărat admirabil; el apără stomacul și-l întărește. Aceste două rădăcini atacă mai ales materia holerei și o vor și îmblânzi. Dacă n'aveți aceste rădăcini, atunci luați 10 căpșuni, striviți-le, adăugați câteva foi de pelin și faceți un ceai! Dacă se dă bolnavului ceaiul acesta, efectul va fi uimitor. Putem zice că se aprinde în stomac un foc, prin care se încălzește organismul și care se întinde peste tot corpul. Odată organismul întreg încălzit cu totul pe din afară și pe dinăuntru, atunci se împreunează două călduri cari lucrează asupra trupului cu puteri unite, și de aceea, dragii mei, n'aveți nici o pricină de a vă teme atât de mult de holeră! Din nenorocire, faptul este că adeseori nu se face nimic împotriva ei.

Am primit deunăzi o broșură mică despre holeră; dacă nu mă înșel mi-a trimis-o un conte sau un baron din Austria, dar cu o iscălitură pe care n'am putut-o descrifra. Imi scria că-mi trimite o broșură de felul căreia se răspândesc acum foarte multe prin Austria. Cu mâinile în sân nimeni nu poate combate holera. Hamburgul, unde holera domnește acum (1), numără deja 7000 de morți; fără îndoială că nu-i bagatelă. Acolo, ce-i drept, frică crește mereu și frica singură e deja o jumătate, ori chiar o boală întreagă. Oamenii habar n'au de lucrurile cari le-ar putea aduce mântuirea. In cazul acesta v'ași striga de pe înălțimea amvonului: „O, voi toți cari mai sunteți încă sănătoși, faceți măcar acum numai o baie căldicică! Beți ceai de *căpșuni!* Fructele acestea au slujit de leac pe vremea ciumei!

Tocmai aceia cari au fost mult în contact cu cei loviți de ciumă, au avut mereu în gură căpșuni, mestecând într'una. Un doctor mi-a zis odată: „Nu mă duc nici odată la un bolnav fără să iau mai întâi în gură trei sau patru căpșuni și să le mestec, căci ele răpesc germenilor boalei orice putere și-i fac nevătămători". Dar în ziua de azi s'a părăsit cu totul aceste mijloace. Am lăsat la o parte pe Dumnezeu cu plantele sale. In schimb

1) Conferința de față a fost ținută în ziua de 13 Septembrie 1892.

însă, cum mi-a spus un doctor, căpătăm în fiecare an alte otrăvuri.

Indată ce a reușit cineva cu otrava inventată de dânsul și a devenit milionar, imediat altul inventează alte otrăvuri pentru ca să devină și el milionar.

Azi am avut la consultație un domn care suferea deja de atâta vreme de boală de stomac încât era disperat. De șapte zile este aci și-i sănătos. S'a dus prin toate părțile și a încercat de toate. Pacientul cerea să-i se dea ceva de luat intern; dar eu nu i-am dat nimic, pentru a-l putea convinge că se poate vindeca o boală de stomac și fără doctorii. Cel mai bine reușește cura de apă la astfel de bolnavi de stomac, dacă aplicările dela abdomen se întind asupra corpului întreg. Când un astfel de pacien se vaită, cum vi se prezintă limba lui? De obicei are cea mai frumoasă culoare.

O femee era bolnavă de stomac și se văita că nu mai poate răbda mult. I-am spus să-mi arate limba; cu un stomac ca al ei, putea mânca orice. Sunt stomacuri cari nu se pot mișca, încolo sunt sănătoase Dacă mă voi pune pe pieptul unui Hercule, nici el n'o să poată face nimic cu stomacul.

Cine însă e chinuit de junghiuri, înțepături, crampe și apăsări la stomac, nu poate spune că nu are un stomac bolnav. Aci trebue să se aplice o compresă și să se ia numai în seamă că bolnavul trebue acoperit foarte bine, dar nu cu trei patru plapume, ci cu una singură. Dar dacă bolnavul e neliniștit, începe a se suci, atunci lucrul nu merge. Atunci intră și ese mereu aer de sub plapumă. Am repetat încă odată toate acestea pentru ca să vi le notați mai bine.

Cât de ușor se poate ajuta într'un caz de holeră! Holera o capătă foarte puțini dintre aceia cari întrebuințează cu prudență plantele pomenite. Dacă o preîntâmpini, atunci nici nu se apropie de tine. Trebue să accentuez însă un lucru, și anume: că chiar dacă boala declarată n'ar fi holeră, în tot cazul procedeul recomandat de mine nu poate face rău. Trebue să fiți bine încredințați că nici o aplicare nu poate vătăma, când e bine făcută. Ași aplica fiecăruia dintre voi toate procedeurile acestea, dându-vă câte două în fiecare zi, și nimănui nu i s'ar întâmpla nimic.

O bolnavă mi s'a adresat odată printr'o scrisoare, cerându-mi o rețetă în contra unei boale. Ii trimesei o astfel de rețetă, cum dau eu de obicei pentru o săptămână întreagă, așa că mai mult sau mai puțin se nimerește pentru feicare zi. Era convenit că după 6 zile să-mi răspundă. Dar ce a făcut ea? A doua zi dimineața a început cu o baie întreagă, apoi a urmat înfășurarea scurtă, după asta o turnare la șolduri, apoi o baie căldicică și o turnare complectă, apoi o turnare pe spinare, și așa a urmat toată ziua, până la 4 după prânz. In cele din urmă totuși

s'a plictisit și nu știa de unde să ia atâta vreme pentru toate aplicațiunile astea. Imi scrise că a executat toate aplicațiunile și că totuși nu se simte mai bine. Dacă nu mi le-ar fi enumărat pe toate, nici n'aşi fi crezut. La orele 5 a făcut prima aplicare, la 6 a doua, la 7 a treia și așa mai departe și astfel a isprăvit abia târziu de tot după amiază.

De aci se poate vedea cât de greu le vine adesea oamenilor să procedeze în modul cuvenit. Dacă faceți în toate zilele două până la trei aplicări și acestea numai în curs de trei zile, atunci nu vătămați de loc organismul, dar trebuesc făcute bine. Pe omul sănătos îl vor întări și mai mult conservându-i sănătatea, iar bolnavului îi vor aduce sănătate. Astfel trebue să întâmpinăm holera în mod curagios. Inainte de toate, să nu vă fie frică căci fiind cuprins de frică, faci adesea lucrul cel mai bun, în mod greșit.

Holerina

Mai în fiecare sat se ivesc pe an câteva cazuri de holerină. Holerina e o holeră mai blajină. Ea este însoțită de diaree, de vărsături și câte odată de crampe mai mult sau mai puțin violente.

Aplicările mele la holerină sunt, ca și la holeră, regulate cu prudență, după gradul de violență al boalei. In chipul acesta am vindecat pe mulți cari suferiau de holerină.

Congestiuni.

Un funcționar mi se plânge:

„Am respirație grea; am crampe în gât și dureri mari de cap. Nopți întregi nu pot să dorm din cauza congestiunilor și a durerilor de cap. De ani de zile a trebuit să iau medicamente pentru ca să am scaun (eșire). Simt crampe în piept și în stomac. Nu știu cum să mă apăr de frig: mâinile și picioarele îmi sunt reci. Am vizitat mai multe băi, dar fără succes. Odată eram gras, iar acum am slăbit. A mai rămas acum să încerc cu apă".

Tratamentul a fost cel următor:

1. A umbla zilnic, dimineața și seara, desculț prin iarbă, ceeace l-a scăpat de dureri de cap;
2. Două înfășurări scurte (comprese) pe săptămână;
3. Odată mantaua spaniolă.

Spre a avea scaun, lua mai multe zile, la fiecare jumătate de ceas, o lingură de apă, sau, în cazuri mai grave, aloe, cât bobul de mazăre, cu o linguriță de zahăr, totul dizolvat în apă caldă, câte o lingură la fiecare ceas.

Inflamație în stomac.

Un intendent povestește:

„Am de ani de zile dureri violente și strânsuri în stomac.

Nu mai pot mânca fără să simt dureri; apoi am regulat eșire. Am luat multe doctorii, dar nu m'am simțit bine decât pentru scurt timp.

Acest om tânăr arăta foarte rău la față. Era slăbit, palid și cu ochii turburi.

Ce să-i ajute oare?

Am prescris acestui om:

1. In fiecare săptămână trei băi de șezut;

2. Să-și spele seara și dimineața pieptul și abdomenul cu oțet și cu apă;

3. Odată pe săptămână o semi-baie de un minut.

In patru săptămâni omul a scăpat de suferințe. De două ori pe zi a băut câte 12 picături de pelin în apă caldă.

Catar de intestine, diaree, etc.

Dacă se elimină din corp tot ce avem de prisos și nesănătos, atunci ne simțim bine. Constipația poate fi cauza multor boale și de aceea trebue să îngrijim ca stomacul să ne fie în regulă și să avem o digestie bună, un scaun regulat în fiecare zi.

Diareele de toamnă și primăvară fără dureri sunt binevenite.

Sunt însă diaree cari ne avertizează că avem în corp materii morbide, nesănătoase, ce trebuesc eliminate. Ele pot să atace un organ și cu timpul sufere întreg organismul și pot urma apoi boale grave.

Mai întâi trebue să căutăm a vindeca abdomenul, făcând însă aplicațiuni și asupra corpului întreg.

Diareea să nu se oprească deodată, în mod subit, ci încetinel, așa ca stomacul să nu slăbească.

Intern, să se ia ceai de *pelin cu jaleș*, de *cintaură* cu jaleș, de *coada șoricelului* cu *flori de sunătoare* zilnic o ceașcă sau două. Aceste plante activează digestia, întăresc sucul gastric și conțin materii nutritive.

Dacă durerea e prea tare și durează mult timp, să se bea de trei ori pe zi câte o ceașcă de *pelin cald* cu câteva *boabe de ienupere.*

Extern să se aplice de 3—4 ori pe săptămână comprese pe abdomen (o pătură, îndoită de mai multe ori, să se moaie în apă cu oțet sau în apă fiartă cu ramuri de brad, și să se așeze pe abdomen); apoi o înfășurătoare scurtă pe săptămână.

După 14 zile să urmeze una sau două băi, spălând corpul de sus, și odată pe săptămână să se spele seara corpul întreg.

Un domn în etate de 48 ani, povestește:

„De mulți ani sufer de diaree: am fost la băi; am luat multe medicamente, însă în zadar. Am ieșire foarte multă, mai ales când beau apă, vin sau bere. Mai bine îmi prieste mâncare us-

cită. Fiindcă nimic nu stă în stomac și nu se digerează, deaceea mă simt fără putere!“

Acestui om i-am prescris:

1. Zilnic să-și toarne apă pe corpul de sus;
2. Să umble zilnic odată prin apă, și
3. Să-și toarne odată apă pe genunchi.

In săptămâna a doua:

1. Intr'o zi să toarne apă pe corpul de sus și să umble prin apă;
2. A doua zi o semi-baie.

După aceste două săptămâni pacientul s'a simțit mai bine, mai forte, dar tot avea ieșiri.

In săptămâna a treia i-am dat:

1. Zilnic o pătură sau un cearceaf îndoit de mai multe ori, muiat în apă cu puțin oțet și pus pe abdomen 1½ sau 2 ceasuri;
2. O zi turnare de apă pe partea superioară a corpului (bust) și pe genunchi;
3. A doua zi semi-baie și turnare pe corpul superior.

După această săptămână stomacul era în regulă.

Incă o săptămână:

1. Zilnic o semi-baie;
2. La fiecare două zile o pătură udă pe abdomen, ca mai sus.

Apoi, pentru a păstra sănătatea, au fost de ajuns două semi băi pe săptămână și, odată sau de două ori, comprese pe abdomen ca mai sus.

Intern a luat: când picături de pelin, când 2—3 boabe de ienupere.

Cu chipul acesta am restaurat pe nesimțite puterile corpului întreg; s'a îndreptat digestia și s'au întărit organele interne.

Afecțiunea rectului (Mațul gros, mațul șezutului).

Un preot, ca de 45 de ani, mi s'a plâns:

„Mai bine de 25 de ani sufer de o constipație grozavă și de câțiva ani simt greutăți în stomac. Acum opt ani am făcut o cură cu apă rece. Ea mi-a îndreptat stomacul, dar constipația a rămas. In anul 1885 au mai revenit și niște suferințe de rinichi. Medicii mi-au recomandat o cură de struguri și după aceasta o cură de zece zile cu sare amară. Urmarea a fost însă un catar violent la rect. In cele din urmă, după ce am întrebuințat orice cură posibilă, mi s'a spus că boala mea nu se poate vindeca. Suferеam de insomnie, n'aveam poftă de mâncare, mă simțeam obosit; picioarele îmi erau grele, n'aveam nici o energie la lucru, aveam dureri la rinichi. Picioarele îmi erau totdeauna reci, capul îmi ardea. In starea aceasta m'am hotărât pentru apa rece, de care toți ziceau să mă feresc“.

Acestui preot i-am prescris următoarele:

Zilnic o turnare de apă pe bust, pe spate; o baie de sezut; apoi, după trebuință, o semi-baie; turnare pe genunchi, umblare în apă. Mai bine a lucrat mantaua spaniolă.

După trei luni digestia s'a îndreptat de tot și greutatea corpului crescuse cu 6 kilograme.

Respirație grea (Emfizem la plămâni).

Se întâmplă adeseori că oameni în etatea cea mai frumoasă au o respirație grea și câteodată cred că se vor asfixia.

De ordinar acești oameni sunt corpolenți, voinici. Cauza răului este mai mult că organismul suferе de slăbiciune generală, e fără energie. Reînoirea sângelui nu urmează în gradul necesar ce-l reclamă corpul. O altă cauză este grămădirea de gaze în abdomen, cari apasă asupra organelor din piept.

Mai întâi gazele trebuesc golite din corp și apoi corpul întreg să fie întărit prin mișcare, gimnastică si hrană bună.

Un domn, ca de 40 de ani, zice că are o respirație grea și e convins că n'o va putea duce mult timp. Suferia torturi îngrozitoare și simția cum slăbia din ce în ce mai mult. După ce treceau aceste accese, era ca și sănătos, chiar mai multe zile; apoi veniau iarăși dureri, încă și mai mari.

In timp de mai multe zile pacientul a luat câte un purgativ ușor *(unt de ricină)*; apoi a întrebuințat o înfășurare scurtă: un cearceaf îndoit muiat în apă, cu care își înfășura corpul și sta culcat în pat un ceas; comprese și în fine băi, când întregi, când pe jumătate, durând un minut. S'a aplicat și mantaua spaniolă cu bun succes. Ordinea aplicărilor a fost următoarea: Mai întâi înfășurătoarea scurtă, care alunga gazele; apoi comprese pe partea superioară a corpului și comprese pe abdomen; mai departe mantaua spaniolă si în urmă semi-baia, care întăriau întregul organism.

Un alt domn suferia tot asemenea de resirație grea. D'abia se urca pe scară. N'avea poftă de mâncare; avea somn neliniștit era tot cu frica în sân. Medicii se temeau de boală de apă.

Mai de mult meseria lui îi permitea să facă mișcare multă, dar mai în urmă a ajuns funcționar într'o cancelarie, unde era silit să șează mult pe scaun, și această viață l-a prăpădit.

El s'a vindecat cu puține aplicări de apă. Aceasta îi ajută și acum, îndată ce se mai ivește răul. De 12 ani s'a simțit mai de multe ori indispus și totdeauna s'a îndreptat cu apă.

Acest pacient punea comprese pe abdomen de trei ori pe săptămână; se spăla dimineața pe tot corpul și la nevoie aplica o înfășurătoare scurtă și lua o semi-baie. Se spăla și seara la culcare.

Mă mir adeseori, când văd întrebuințându-se mijloace tari

drastice, ce nu pot să aibe urmări bune pentru sănătate, căci ele slăbesc corpul. Ba adeseori se întrebuințează otrăvuri.

Un alt caz de emfizem.

Un preot căpătă aprinderi de plămâni, apoi emfizem pulmonar (umflarea plămânilor), și tusia necontenit. Era slab și n'avea poftă de mâncare. Medicii ziceau că plămânii nu se mai puteau vindeca.

Am prescris aceste aplicări, pentru 14 zile: 1) zilnic două turnări de apă pe bust (corpul de sus); 2. zilnic umblarea prin apă de două ori, cel puțin 5 minute; 3) de trei ori pe săptămână un șal; 4) la fiecare două zile o baie de șezut, care să țină un minut.

Pacientul a băut ceai de *fenugrec* cu miere, o lingură la fiecare ceas.

Efectul a fost: turnările de apă au întărit corpul. La început tusea a fost rea, dar se elimina multă flegmă. După trei zile tusea a slăbit și flegma s'a împuținat, iar după 10 zile a mai rămas puțină flegmă. Acest rest s'a înlăturat prin turnări de apă pe piept, spate și genunchi și prin ceai cu miere. După trei săptămâni omul era pe deplin sănătos.

Scăderea forțelor.

Un fierar, ca de 46 de ani, vine și mi se plânge:

„Ca de doi ani au început să-mi slăbească mâinile așa încât abia mai pot lucra cu ciocanul. Brațele mi s'au subțiat mai bine de jumătate; încolo aș fi sănătos. De o jumătate de an simt că mi se slăbesc și picioarele și că mă dor, mai ales spre seară. Poftă de mâncare am destul de bună, dar nu ca mai înainte. In spate simt o încordare mare.

Din toate acestea se vedea că aci nu era în regulă circulația sângelui, care era oprită în spate și prin urmare sângele nu se răspândea bine în toate părțile corpului, spre a le hrăni și întări.

Acest om a trebuit să țină brațele, odată pe zi, într'o baie cu flori de fân, o jumătate de ceas, în timp de 14 zile; apoi, asemenea în fiecare zi, să le țină două minute în apă rece; de trei ori pe săptămână un șal sau comprese la gât.

Deja în timpul acestei cure brațele se întăriră, vinele deveniră vizibile, și circulația s'a îndreptat.

După 14 zile a început zilnic să toarne apă pe corp; de

două ori pe săptămână lua o baie cu flori de fân și de două ori o baie rece pentru brațe.

Omul a urmat astfel și s'a întărit, putând munci ca în tinerețe. In timpul curei a luat intern, în fiecare zi, 20 de picături de pelin în apă caldă.

Inflamația (în general).

Cu un chibrit se poate aprinde o casă. Focul se întinde repede și, dacă nu sunt mijloace de stins, casa se preface în cenușe cu tot ce este într'însa.

Așa e și cu omul. O picătură de otravă, adică o boală neînsemnată, poate învenina tot corpul, dacă nu se iau măsuri la timp. O mică inflamație poate aprinde și strica tot sângele.

Și după cum oamenii întrebuințează apa când vor să stingă un incendiu, tot așa stingeți cu apă și orice inflamație.

Bunăoară când gâtul e inflamat, e semn că s'a grămădit acolo prea mult sânge, iar picioarele sunt reci. De aceea înmoaie o cârpă de *in* în apă, cu puțin oțet, și înfășoară picioarele și așa sângele va porni atras la vale.

Mai pune pe abdomen o cârpă tot așa muiată; cârpa să se înmoaie adeseori în apă rece, până ce trec fierbințile.

Acum trebue îngrijit gâtul. Moaie o cârpă în apă rece, și înfășoară gâtul; îndată ce se încălzește cârpa, pune-o iarăși în apă rece. Altfel, lăsând cârpa să se încălzească prea tare, se poate ușor repeta inflamația gâtului.

Aibi însă grije de a înveli picioarele în niște cârpe muiate în apă rece, căci dacă gâtul e inflamat, tot sângele se lasă în picioare și trebue ca să se pună apă rece pentru a uniformiza căldura în tot corpul. Apoi învelește pântecele și partea inferioară (șezutul), cu cârpe reci, pentru a ușura circulația regulată. Dar trebue să lăsați cârpele acolo până ce se încălzesc. Și după ce s'a extras cu modul acesta din corp o cantitate de căldură, înveliți gâtul cu un ștergar muiat în apă rece, dar să nu lăsați ștergarul la gât multă vreme, ca să nu se încălzească; mai bine să se înmoaie ștergarul încă odată în apă rece.

Aprindere (Inflamație) de plămâni și de stomac.

Margareta zace bolnavă! Are tuse seacă și violentă. Îi vine să verse și fierbinteala crește. Simte junghiuri în piept. Putea să capete, după cum zicea medicul, aprindere de plămâni.

Ce am făcut? Am luat brânză de vacă și am tot mestecat-o

cu zerul ei, până s'a făcut o alifie, pe care am întins-o pe pânză și am pus-o pe locul bolnav, înfierbântat.

Nimic nu potolește focul mai bine decât acest mijloc simplu.

Peste zi trebue să se reînoiască de mai multe ori acest plastru. Astfel mulți au scăpat de aprindere de plămâni.

Intern pacientul să ia câte o lingură de untdelemn înainte și după amiază.

Dacă însă fierbințelile nu vor trece, atunci să urmeze aplicări de apă.

Corpul pacientului, dela subsuori la vale, să se înfășoare într'o pătură muiată în apă rece (stoarsă), și aceasta să se repete de două ori pe zi. Bolnavul să stea culcat, învelit bine.

Alt mijloc: înfășori picioarele până la glesne, în cârpe muiate în apă rece cu puțin oțet, și îndată ce se încălzesc cârpele, să se înmoaie din nou.

Margareta a întrebuințat numai plastrul de brânză și s'a făcut sănătoasă în 7 zile.

Ca și plămânii, tot așa se pot inflama și alte părți ale corpului. Să se aplice la toate aceleași principii generale, atinse mai sus și acelaș procedeu: sângele trebue răcorit, pus în mișcare și împărțit în tot corpul, iar nu lăsat să se grămădească într'un loc.

Odată am fost chemat la miezul nopții să împărtășesc pe un bolnav. D'abia mai respira. Tușia rău. In piept simția ca niște tăieturi de cuțite. Corpul întreg ardea.

In loc să-l împărtășesc cu sfintele taine, am pus să-l înfășoare în pături ude și pe locul bolnav i-am aplicat un plastru de brânză de vacă. Așa s'a urmat 6 zile și pacientul a scăpat de orice primejdie. Orice inflamație, aprindere de plămâni, etc., sunt însoțite de friguri, de fierbințeli; prin urmare focul trebue stins și fierbințelile potolite.

Dacă cineva moare din inflamație de plămâni, ce s'a petrecut în interiorul lui? După exterior putem judeca și interiorul. N'ați văzut sau n'ați suferit singuri de o inflamație, bunăoară o bubă la mână, la picior sau în alt loc? Se vede mai întâi că se umflă în locul acela carnea se înroșește și, după o zi două, se face deasupra un punct alb, atunci se zice că a copt, ese puroi și sângele a căzut în putreziciune.

Vrea să zică știți asta? Tot așa se fac și în interior bube de acestea cari se coc și se sparg otrăvind cu puroiul lor tot sângele. Vă puteți închipui în ce mod lucrează această otravă asu-

pra sănătății omului. După cum un șarpe, când mușcă pe un om, e de ajuns o singură picătură pentru a otrăvi tot sângele, tot astfel e și cu inflamația internă. Dacă nu se aleargă imediat la ajutor, desnodământul fatal vine numai decât și s'a isprăvit cu viața omului. Se zice: „A murit de otrăvirea sângelui" ori "a murit de cangrenă"; acestea însemnează în general inflamație.

Mai știu un bărbat sdravăn și frumos care căpătă friguri ; o căldură enormă îl mistuește, tot interiorul lui e în foc. Dar afară de aceasta bolnavul nu simte nici o durere în tot corpul. Doctorul l-a tratat ca pe un bolnav de o inflamație cerebrală, dar sărmanul, după ce peste 10 zile a murit, s'a constatat că murise de inflamație generală.

— Ce ai fi făcut d-ta în cazul acesta? m'au întrebat. — Ascultați: l'ași fi spălat pieptul, spinarea și abdomenul cu apă rece la fiecare jumătate de ceas. Apoi aș fi făcut comprese superioare și interioare: un cearceaf ud îndoit de mai multe ori, pus pe corp și acoperit bine cu o plapumă groasă d'asupra; pe picioare pături muiate în apă cu oțet sau, în locul lor, ciorapi uzi și peste ei alții uscați: apoi picioarele acoperite bine.

Păturile să se înmoaie în apă la fiecare ceas.

Arsură la stomac.

Sunt mulți oameni cari din când în când simt în fundul stomacului o durere arzătoare, înțepătoare și o apăsare vârtoasă, dureroasă. Dacă arsura e puternică, atunci durerea pătrunde adesea până la gât. O astfel de stare poate dura adesea multă vreme și, cu deosebire la organismele mai slabe, se repetă de multe ori.

Cum ne putem explica indispoziția asta și care e cauza ei? Dacă lăsăm mai mult timp o mâncare fiartă într'un vas, încet, încet se așterne pe suprafață niște mucegai și mâncarea se acrește Fiecare om știe, că mâncarea asta s'a „trezit" și că mucegaiul și acreala produc un efect vătămător. Tot așa e cazul și cu stomacul, când consumăm bucate grase și bem după aceea apă rece. In cazul acesta se arată aproape regulat un junghiu dureros și o apăsare la stomac. Aceasta dovedește atunci că stomacul nu poate digera mâncările respective. Sunt însă și oameni cari capătă durerile acestea după ce au mâncat o carne care n'a fost destul de moale, ceeace iar dovedește că acea carne nu poate fi digerată deajuns.

Pe de altă parte însă se mai poate întâmpla că în stomac se „trezesc" încetul cu încetul şi mâncări de acestea cari au fost digerate bine, precum e cazul la dilatatie de stomac; atunci se formează, precum am zis mai sus despre mâncarea din oală, la intrarea stomacului un acid, care pricinueşte arsura dureroasă şi greutatea din stomac.

Cine-i chinuit adesea de indispozitia aceasta, are de sigur un organism slab şi inactiv. Mâncările nu pot fi prelucrate destul de iute şi au asemenea rele, drept urmări, din pricina digestiei insuficiente.

Cu nimic nu se poate ajuta mai uşor aci ca cu apa. Adeseori ajunge dacă cinci zile dearândul ne spălăm în fiecare zi trupul în reg, zăcând în pat, şi culcându-ne apoi iar sub plapumă. Prin spălare se înmulteşte căldura, organismul se întăreşte şi intră într'o activitate mai mare. Atunci nu trebue să ne mai temem de vreo aglomerare a mâncărilor în stomac; ele sunt prelucrate curând de stomac şi uscate bine de organism. Se mai poate ajuta însă şi cu comprese. In fiecare săptămână aplicăm de două-trei ori, pe partea de jos a pântecelui, un cearceaf pus în patru şi udat în apă şi otet sau în leşie de flori de fân. Compresa rămâne aşa un ceas şi jumătate, şi efectul bun nu poate să întârzie. Dacă pe lângă asta mai spălăm încă şi trupul întreg, atunci tămăduirea se poate face mult mai repede.

Dacă bolnavul chinuit de arsuri la stomac e un om voinic, mai poate face pe săptămână şi două-trei băi până la brâu, şi vă înlătura foarte iute răul de care sufere. Toate aplicările acestea produc o întărire a organismului şi îl pun într'o mare activitate.

De asemenea se poate proceda cu succes şi pe cale internă. Dacă preparăm ceai subtire de *pelin* şi luăm câte o linguriță pe ceas, atunci foarte curând se va accentua o uşurare simtită. Dimineata şi seara câte o lingurită cu ceai de *anghelică*, ar uşura de asemenea răul, contribuind a-l înlătura. Vreau să mai adaog aci că un mijloc sigur şi puternic împotriva arsurii la stomac e cura de ienupere. Prima zi iei cinci boabe, a doua zi şase, a treia zi şapte şi aşa mai departe până la 15 iar de acolo iar îndărăt până la cinci.

Pneumonia (inflamaţia plămânilor).

(Din „Testamentul meu").

Dacă cineva calcă într'un cui sau tandără care-i intră în picior, se naşte de obicei o inflamatie, chiar şi atunci când cuiul sau tandăra a fost scoasă. Se petrece acelas lucru ca şi cu chibritul, care se aprinde când îl freci de cutie; deşi el se depărtează de cutie, dar tot arde.

Dacă locul unde s'a rănit cineva într'un chip oarecare, începe a se inflama, se ivește natural o căldură mare, care crește mereu. Către acest loc năvălesc sângele și sucurile din părțile vecine; se formează o umflătură mai mare sau mai mică, și dacă nu înlăturăm inflamația și căldura ce stă în legătură cu dânsa, se poate lesne produce cangrena.

Astfel de inflamațiuni se pot naște foarte ușor și foarte adeseori în corp și pe corp. Una din cele mai frecuente, care răpește pe fiecare an victime numeroase, este pneumonia (inflamația sau congestiunea plămânilor).

Dragă cititorule, ți s'a întâmplat deja de multe ori să vezi oameni cari au o erupțiune pe obraz; poate că chiar d-ta singur vei fi avut o așa erupțiune sau vei fi observat o brâncă, acea umflătură ce se formează pe obraz, la brați sau într'un alt loc al corpului.

Intâi se ivește pe locul acela o durere, apoi o roșeață și se formează niște bășici. Tocmai așa se petrec lucrurile și cu plămânii. In plămâni se pot forma principii bolnăvicioase ca și în celelalte părți ale corpului. Aceste materii bolnave se inflamează și din această cauză se poate isca o erupțiune pe plămâni, ca spuzeala sau brânca. O asemenea inflamație sau congestie se poate produce în partea de sus sau de jos, a plămânilor în mijlocul sau într'alt punct al lor. Căldura crește și de oarece odată cu ea crește și inflamația, se ivește o strâmtoare în piept. In urma strâmtoarei aerul nu mai poate fi inspirat așa de lesne și nici aerul uscat nu mai poate fi dat afară așa de ușor. In urma acestei greutăți de inspirare și expirare se formează iarăși opriri, așa că, în cele din urmă strâmtoarea crește atât de mult, încât aerul nu mai poate fi expulzat decât cu forța, adică prin tuse.

Nu de mult, într'o casă din mijlocul satului, a isbucnit un incendiu. Oamenii alergară cu cea mai mare iuțeală la locul incendiului, unii pentru a da ajutor, alții pentru a privi. De ce toată lumea alergase spre locul acesta? Pentrucă isbucnise un incendiu. Tocmai așa sângele din corp năvălește în spre locul unde s'a produs vreo inflamație; căci unde se desvoltă căldura într'acolo năvălește sângele. Sângele năvălește din braț, din picioare și din celelalte părți ale corpului spre plămâni; brațele și picioarele se deseartă de sânge și din această cauză devin

reci, pe când în plămâni şi împrejurul lor, se produce o abondenţă de sânge care are efectul a spori căldura. Ce se poate naşte din această inflamaţie şi din năvălirea sângelui într'acelaş loc, oricine îşi poate uşor închipui.

In acest caz, ce e de făcut pentru a remedia răul?

Precum la incendiu se caută a se stinge răul cu apă şi, după ce focul s'a potolit cu ajutorul apei, oamenii pot să scape multe lucruri de ruină, iar unde focul încă durează, totul arde şi se prăpădeşte, tot aşa se petrece şi cu inflamaţia plămânilor. Când focul consumă d'n ce în ce mai mult casa, cu flăcările lui mistuitoare, se observă că, la oarecare depărtare, o casă ajunsese în cea mai mare primejdie de a lua şi ea foc. Indată ce privitorii observară fumul acolo, o mulţime de lume se repezi la faţa locului, tot pentru a privi şi a stinge. Acest tablou ne dă cea mai bună indicaţiune de cum trebuie să se procedeze la o pneumonie.

Cel dintâi trebuie tratat locul incendiului. Sângele care năvăleşte spre plămâni, trebue eliminat cât mai repede. Şi cum se poate face aceasta? Când picioarele sunt mai mult sau mai puţin reci, sângele dintr'însele a năvălit mai mult sau mai puţin la plămâni. Tot aşa este şi cu braţele şi cu celelalte părţi ale corpului. De aceea s'a adunat prea mult sânge în piept şi în plămâni. Dacă se înfăşoară picioarele cu un servet de pânză muiat în apă fierbinte şi oţet, care servet să fie atât de cald, cât poate bolnavul să rabde, atunci picioarele vor căpăta o căldură şi o fierbinţeală artificială. Către această căldură năvăleşte sângele, după cum a năvălit mai înainte către plămâni. In acelaş chip, cum conducem sângele la picioare, îl putem conduce şi către braţe, tratându-le şi pe acestea în acelaş mod, după cum am tratat picioarele. Inainte de toate însă se poate conduce sângele din piept la abdomen cu ajutorul compreselor. Dacă bolnavul are corpul mai mult rece decât cald, aplicarea pe abdomen se face cu un servet cald; dacă însă căldura e mare, se moaie servetul în apă rece, pentru a elimina căldura. Dar locul incendiului propriu zis, adică pieptul, unde bolnavul simte cele mai multe dureri, unde simte căldură, junghiu şi arsură, poate fi tratat în mod deosebit de favorabil cu o cataplasmă de *brânză de vacă,* care brânză se freacă cu *zerul ei* până ce se face o alifie fină şi albă.

Această cataplasmă se pune pe toată partea pieptului unde bolnavul simte durerea. E aproape de necrezut cât de repede scoate căldura, alină durerea şi uşurează starea bolnavului. Dacă brânza pusă la cataplasmă se învârtoşeşte de tot şi căldura nu e încă potolită destul, se va face o a doua şi, la nevoe, o a treia cataplasmă. Dacă însă durerea încetează şi căldura a cedat, se scot faşele şi bolnavul se spală la fiecare 2—3 ceasuri, după trebuinţă. De obicei bolnavul asudă deja după întâia sau a doua spălătură, dar după a treia negreşit, şi atunci mersul boalei este cât se poate de bun. Trebue numai să se continue înainte cu spălăturile, până ce căldura şi frigurile vor fi cu desăvârşire înlăturate, şi să se pună mereu cataplasme, îndată ce se ivesc dureri şi călduri,

Se obişnueşte foarte adesea a se pune la congestiuni şi inflamaţiuni săculeţe cu ghiaţă pentru a domoli căldura. Că frigul are o acţiune puternică asupra căldurii este adevărat; dar iarăş nu se poate tăgădui că frigul poate foarte adesea să cauzeze organelor alte vătămări.

Am cunoscut un domn care a fost lovit de apoplexie, aşa că era într'o stare de inconştienţă complectă. Medicul a ordonat să i se pună un săculeţ cu ghiaţă, care a rămas timp de optspre-zece ceasuri, şi era mereu reînoit. Tot corpul se învineţise; în cele din urmă se făcuse aproape negru de tot; asemenea şi braţele, dintre care unul era paralizat. Medicul declară în sfârşit că totul era pierdut, că nu se mai putea face nimic şi că bolnavul va muri în curând.

Am înlăturat săculeţul cu ghiaţă şi am înfăşurat picioarele dela talpă şi până la genunchi cu flori de fân opărite şi anume cât putù bolnavul să le sufere de calde. Deja după câteva minute se putu vedea, că se opera o schimbare în starea suferindului, după o jumătate de oră vineţeala scăzuse în mod considerabil; oblojelile picioarelor cu flori de fân calde fură repetate, şi după 2—4 ceasuri culoarea normală a obrazului reveni văzând cu ochii. După trei zile se arătară deja semne considerabile de îndreptare; după cinci zile bolnavul îşi recăpătă cunoştinţa, deşi nu putea încă să vorbească.

Vedem limpede şi lămurit din acest exemplu, cât sunt de neavantajoase săculeţele cu ghiaţă, şi cât de folositor şi de necesar este, din contra, de a conduce sângele de sus în jos! Dar aceasta se va vedea într'un mod şi mai limpede, şi mai lămurit, când voi spune că bolnavul pe care medicul doar îl condamnase, îl declarase ca pierdut, se însănătoşi pe deplin prin acest tratament. După convingerea mea, astfel de săculeţe de ghiaţă formează un zid rece, unde sângele se opreşte şi de unde nu se mai întoarce. Dar sângele trebue să fie condus îndărăt.

Odată ce, la pneumonie, pericolul a trecut, trebue să avem grije ca să nu se reîntoarcă căldura şi să redevină predominantă: două-trei spălături superioare sau totale, sunt de obicei suficiente.

Se poate întrebuința, pe lângă aceasta și un tratament intern. Am constatat că tocmai ca la toate inflamațiunile, este bine, mai ales la congestiunea pulmonară (pneumonie), să se ia, 2—4 zile, dimineața și seara câte o linguriță de *untdelemn* de masă. Untdelemnul răcorește și fortifică stomacul, și apără de congestie. Pentru rezolvarea flegmei care se formează la congestie, e de recomandat ceai. In acest scop se pot întrebuința: *flori de soc, mușețel, coada șoricelului, chimen* și *pelin*. Se poate alterna cu aceste ceaiuri, luându-se când unul, când altul din ele; asemenea se poate lua două sau trei ierburi și amesteca laolaltă.

Pe lângă acest tratament trebue însă a îngriji ca bolnavul să capete o hrană simplă, ușoară de mistuit și substanțială, dar nu prea multă deodată, ci totdeauna numai în porții mici.

Ca la toate boalele, e de mare importanță, mai ales la pneumonie, ca bolnavul să respire totdeauna numai un aer curat și sănătos. Aerul înăbușit, și mai ales zăduful din casă, ar fi aproape de nesuferit pentru pacient și ar putea să-i mai agraveze boala.

Deoarece pneumonia se ivește așa de des și face victime atât de numeroase, trebue prevenită încă mai dinainte și încă din vremea sănătoasă, fortificându-se corpul și făcându-l capabil de rezistență. Cel mai bun mijloc pentru a obține acest rezultat este de a face 2—3 semi-băi pe săptămână. Prin aceasta organismul se menține totdeauna într'o stare robustă și sănătoasă, și atunci nu se mai pot naște așa de lesne astfel de boale, căci, cu cât corpul e mai sănătos, cu atât boalele se vor putea ivi mai rar.

Epilepsia

Pe acești nenorociți îi întreb numai de când suferă de această boală, dacă presimt că vor avea un acces și dacă facultățile lor mintale sunt încă destul de sănătoase sau nu.

Eu sunt convins că și acestă boală își are sediul principal în sânge: sânge stricat, prea puțin sânge, sau circulație neregulată a sângelui. La oamenii tineri, dela 8—20 ani, această boală se poate vindeca, chiar dacă e moștenită dela părinți.

Când omul e înaintat în vârstă, boala învechită și mintea slăbită (până la idioție), atunci eu nu mai am ce face, ci numai Dumnezeu.

Când există însă o speranță de scăpare, eu tind în totdeauna să ameliorez sângele și să-i îndrept circulația.

Am recomandat pacienților să umble mult desculți; vara să facă din când în când o baie rece, numai un minut; iarna baia poate fi căldicică. Apoi, odată pe săptămână, o cămașă muiată în apă cu sare.

Pe tineri îi sfătuesc să nu umble îmbrăcați prea gros, să facă mișcare multă și gimnastică; să se spele cu apă rece și

să nu doarmă pe puf. Fetele să se ferească de corset. Toţi să evite orice băuturi spirtoase: rachiu, vin, cafea, etc.

Frigurile

Ştie oricine ce sunt frigurile. Omul simte nişte fiori reci, apoi fierbinţeli, dureri de cap, slăbiciune generală.

Pacientul să se culce şi, după ce se încălzeşte, să se spele cu apă rece pe corp şi să se culce din nou, fără să se şteargă. Să se spele aşa la fiecare două ceasuri şi când încep năduşelile să mai stea în pat, bine acoperit, jumătate de ceas; apoi să se spele din nou.

Să urmeze astfel mai multe zile, însă rărind spălăturile, şi frigurile vor dispare.

Despre friguri.

(Din „Conferinţe publice“).

Cauzele din cari provin frigurile sunt foarte felurite. De multe ori însă frigurile n'au nici o însemnătate şi oamenii sunt de cele mai multe ori înşişi de vină; de pildă, când se întâmplă ca unele persoane să mănânce prea mult, apoi se întâmplă foarte adesea, ca după mâncare, să capete o jumătate de oră, o oră, sau chiar o oră şi jumătate friguri şi în cazul acesta numai decât se descurajează şi se vaită că în toate zilele capătă friguri. Şi la friguri nu e cu toate acestea nimic grav! Frigurile vin când mănâncă cineva prea mult, când mâncăm mai mult decât ne suportă firea; când începe digerarea, mâncarea stă în stomac şi nu poate fi mistuită; se desvoltă atunci nişte gaze cari provoacă dilatarea stomacului. Şi atunci se întâmplă tocmai ca băiatului care, la inaugurarea unei biserici, după ce mâncase din cale afară de mult, începu să plângă, zicând: „Acum îmi vine totul pe gât, şi mi se pare că am să crăp“. Şi sunt, zău, prea puţini oameni cari mănâncă cum trebue. Mai înainte *exista* un proverb care suna: „Când observi că ai mâncat, atunci ai mâncat prea din cale afară de mult“. Sunt persoane care cred că dacă mănânci mult şi des, apoi devii gras şi puternic. Dar nu e chestie de cât mănânci, ci de cât digerezi. Şi deaceea persoanele slabe să mănânce foarte puţin, şi eu de multe ori am recomandat persoanelor acestora să mănânce la fiecare ceas câte o fărămiţă de pâine şi câte o lingură cu lapte, şi altceva nimic. Eu sunt foarte convins că aceasta i-ar nutri pe deplin. In aceste cazuri luaţi porţii mici de hrană; acestea vor fi destul udate de salivă, sucurile stomacului le pătrunde repede şi se vor digera pe deplin. Dar când se ia porţii mari de hrană, atunci de obicei nu pot fi măcinate bine, sucurile stomacului nu le pot pătrunde şi aşa ele rămân în stomac şi nu pot fi mistuite.

Se formează gaze, stomacul se dilată, sângele se suie la cap, inima e şi ea iritată, pulsul bate mai repede; şi atunci ne văităm: „Am friguri, daţi-mi chinină". Deci frigurile n'au nici o însemnătate. Când alimentele s'au digerat deja, atunci şi frigurile vor fi dispărut.

Tot astfel se poate căpătà friguri şi din prea multă iritare. Luaţi un om foarte calm şi atingeţi-i pulsul; el va fi foarte liniştit, dar îndată ce-l aţâţaţi, el se va înfierbântà; pulsul lui devine mai repede şi ajunge într'o înfierbântare complecă. Şi acestea sunt friguri.

Am cunoscut un domn care-mi zicea: „Dacă seara primesc o scrisoare în care nu sunt ştiri îmbucurătoare, atunci mă neliniştesc şi mă irit, şi nu pot dormi toată noaptea. Iar dacă primesc vreo scrisoare, după care mă bucur grozav, atunci se întâmplă acelaş lucru. Vedeţi deci, că nici aceasta nu e decât o febră slabă. Şi unui asemenea lucru nimeni nu-i va da importanţă! Şi astfel se găsesc în totdeauna pricini mici cari să provoace frigurile: necazuri, diferite întâmplări cari irită inima; de aci se face că pulsul merge şi el mai repede, — dar în realitate acestea nu sunt friguri.

De curând a venit la mine o mamă plângând. Se jelia că copilul ei aveà nişte friguri grozave, şi mă sili să alerg cu ea până în sat. Când colo, servitoarea copiilor mărturiseşte că copilul mâncase multe prune şi băuse bere după ce mâncase afară de astea, şi multe altele. Şi acestea erau pricina frigurilor. Deci nu vă speriaţi de friguri de felul acesta, ci mai bine mâncaţi cumpătat.

Dar mai există şi altfel de friguri, cari sunt mai grave, şi cari câte odată pun şi viaţa în pericol. Acestea sunt frigurile cari se desvoltă într'un corp bolnav şi cari mai sunt influenţate şi de o cauză externă. De pildă, prin răceală, când eşim din căldură în frig, sau din frig în căldură. In cazul acesta, frigurile sunt o luptă între natură şi între felul boalei. Luăm de pildă frigurile intermitente. Dacă durează opt zile, patru-spre-zece sau chiar trei săptămâni, e tot una. Aci urmează o luptă între căldură şi frig, şi când birueşte frigul, atunci te cutremuri. Dar când birueşte căldura, atunci asuzi. Prin urmare sunt friguri care se schimbă în toate zilele, la două zile, la cinci ori la nouă zile, şi aceasta în mod atât de precis, încât cineva poate şti chiar ora la care se vor repetà. Şi aceasta tocmai e un semn că mai există o boală în trup, care atacă natura şi intră în luptă cu ea. Am putea zice că se luptă doi adversari cari sunt egali în putere. Cu cât frigurile intermitente durează mai mult, cu atât omul slăbeşte şi natura se desputerniceşte. Frigurile devin din ce în ce mai stăpâne şi natura cedează, devenind o jertfă a boalei. Dar sunt friguri cu cari nu trebue să glumim. Acestea nu trebuesc considerate ca frigurile ce provin din mâncare. In cazul acesta sunt multe materii bolnave în trup. Vreau să spun că

sunt friguri cari n'au nici o importanță, dar sunt și friguri care sunt periculoase. Să comparăm de pildă colica cu holera. La holeră este otravă în trup care distruge totul și în scurt timp se stinge și viața. Colica este numai un copilaș al holerei, pe câtă vreme holera este un uriaș. Colica este numai o revoluție internă care pricinuește dureri mici și apare numai atunci când e provocată de o cauză externă. care influențează asupra trupului. Dar și colica poate pune în pericol viața, mai ales când are cineva o boală internă și colica tocmai în partea bolnavă. Insă în cazul când colica este o luptă între căldură și frig, fără să ne infiltreze otrava în trup, atunci n'are nici o importanță.

Să trecem acum la *frigurile nervoase*. Acestea sunt de mai mare importanță. Ele durează mai mult timp și influențează foarte mult asupra organismului. Dacă însă se întrebuințează mijloace bune și luăm măsuri la vreme, nu devin nici ele periculoase. Dacă însă întârziem, ori nu aplicăm adevăratele mijloace apoi se pot înrăutăți. Câți n'au căzut prada lor cu miile! Nici chinina nu e pentru ele un leac. Chinina nu este mai ales un leac, ci numai un mijloc pentru a stabili o pace oarecare. Când natura însăși e destul de tare pentru a elimina boala, atunci e bine. Dar de câte ori se întâmplă contrariul? Atunci de obicei natura cedează frigurilor, și de multe ori poate pricinui și moartea. Frigurile pot fi chiar înlăturate cu totul, dar materia boalei rămâne în trup. De câte ori n'auzim persoane cari zic: „Acum atâția ani am avut friguri nervoase și de atunci am asurzit de o ureche, sau am ochii slabi". Un al treilea iar zice că a rămas cu o boală de stomac, un al patrulea cu o boală de plămâni, și așă mai departe. Și care e cauza? Germenii boalei n'au putut fi înlăturați și deaceea sufere o parte sau alta a trupului. Ce am spus despre holeră, spun și despre frigurile nervoase, despre dizenterie și despre toate boalele de felul acesta; că există în trup germenii boalei. Din afară intră un corp otrăvicios în corp, și germenii boalei din trup stau în legătură cu dânsul; amândoi deci se aliază și lupta începe. Materia bolnavă din trup și otrava din afară atacă împreună organismul, îl slăbesc din ce în ce, și de multe ori el cedează. Tot așa e și la malaria. Am auzit de multe ori de aceste friguri, dar nu le-am cunoscut de aproape. In tot cazul sunt pe deplin convins că, atât la malaria, cât și la celelalte friguri, sunt întâi materiile bolnave dinlăuntrul trupului, și al doilea cauzele externe vătămătoare cari le produc. Sunt anumite ținuturi unde bântuește mai des malaria. De obicei ea bântuește pe acolo unde e o atmosferă stricată, de pildă, când e tare cald și atmosfera e plină de materii viciate. Eu numesc aceste friguri o luptă între materiile bolnave și natură. Și am avut prilej să văd de curând cum lupta asta poate ruina organismul.

Venise pe aci un bolnav de malaria, care voia să se vindece. Trebuia să te uiți numai în fața acestui om și să zici:

„Acesta a suferit mult, prea e galben la față. Trăsăturile lui sunt trase, buzele arse și toți zic că omul acesta e în întregul său cuprins de boală. La omul acesta, natura a suferit foarte mult. Infățișarea lui ne-o spune. Pielea lui este foarte uscată și aspră. Transpirația a încetat cu totul și toate cele rele rămân într'însul. Se cunoaște că și stomacul său e bolnav. Când alimentele intră în stomac, ele se strică imediat, ori stomacul nu le primește de loc. Bineînțeles că și toate sucurile sunt stricate, până și sângele, care este hrănitorul naturii. Prin urmare tot omul, toată casa sufletului este o dărâmătură. Așa dar vedeți că aceste friguri atacă corpul întreg și dacă se întorc, adeseori trebue neapărat să ruineze trupul. Dar nu s'ar găsi oare un mijloc de a le lecui? Dar cum nu! Cum poate stomacul să digereze medicamente dacă nu digerează mâncarea? Și atunci deabia întreb: „Ce fel de medicament e acesta? Otravă e dejà destulă în corp, mai mult chiar decât trebue, și să se poată vindecà printr'o altă otravă? Atunci nu rămâne decât să recurgem la chinină sau la antipirină, dar acestea nu îndepărtează materia bolnavă din trup, ci întrerup numai frigurile. Ce ajută dacă doi băeți se bat unul cu altul, și eu intervin cu un baston spre a-i despărți? Ei se despart, dar, îndată ce mă depărtez eu, iar se apucă la bătaie, și încă cu mai multă ardoare ca mai înainte. Așa e și aci. Pentru friguri nu e nici un mijloc, nu ajută nimic. Trebue să căutați între toate buruenile mele, și nu veți găsi nici una care se va putea întrebuința cu succes; ele sunt prea slabe, ori stomacul nu le poate suportà. Alt mijloc nu e decât *cura mea de apă*. Când pielea e uscată și aspră, și așa de galbenă încât am crede că poate fi tăbăcită, atunci ori nu mai există transpirație, ori toate materiile cari trebuesc eliminate prin sudoare, au rămas înăuntru. Aci spun eu: Faceți ca transpirația să revină cât mai curând. Spălați-vă odată, și atunci transpirația va reveni încetul cu încetul, căci ea e necesară înainte de toate. Dar care medicament ar puteà servi la acest scop? Aci numai apa poate ajutà! Dar cum trebue să procedăm? Iată cum: Trebue să începem cu cantități mici și să continuăm până ce cu încetul vom putea face uz de cantități mai mari. Astfel de bolnavi se pot spălà în fiecare zi, o dată, de două ori, de trei ori și chiar de patru ori. Prin aceasta căldura se risipește afară și înăuntru se răcorește. Pielea devine din ce în ce mai moale și transpirația reîncepe. Dar cam de câte ori trebue să se spele un astfel de bolnav? Asta depinde de apariția căldurii. Dacă bolnavul, după ce s'a spălat, se încălzește, atunci spălăturile se pot repetà mai des; dar dacă se încălzește mai anevoie, ori nu se încălzește de loc, atunci trebue să fim mai prevăzători și prudenți. Odată însă ce s'a obișnuit bolnavul cu spălături, putem întrebuința și mijloace mai puternice. I se poate recomanda o turnare pe genunchi și chiar îl putem stropi pe brațe; căci când extremitățile sunt întărite, începe și transpirația în ele, și prin aceasta

tot corpul se întăreşte. Mai târziu putem face şi o baie de jumătate; aceasta întăreşte trupul şi-l înviorează. In cele din urmă i se poate aplica şi o turnare pe spinare, şi la urmă de tot chiar o turnare generală. Dar întotdeauna să se observe regula: Să începi cu puţin şi de abia progresiv să ajungi la tratamente mai puternice. Tot aşà de prudenţi trebue să fim şi cu mâncarea: în totdeauna puţin şi în porţii mici. Numai atunci poate digerà stomacul. Toţi aceia cari au friguri din mâncare, sunt de obicei lacomi; când au poftit ceva, apoi trebue să-şi şi procure, chiar dacă stomacul nu mai poate. Vedeţi dar, aşa aşi înţelege eu malaria, şi aşa aşi trata frigurile acestea! Şi eu cred că numai cu apă putem aveà succes. Şi nu zic aşa încât să se uite cu totul de buruieni. O nu, şi buruienile pot aduce ceva bun în cazul acesta! *Dar leacul de căpetenie rămâne totuşi apa!* Şi cu aceasta conchidem.

Frigurile galbene (Malaria).

(Din „Conferinţe publice").

Acum ştim cevà şi despre *soc*. Mai ştiţi deci că el poate fi întrebuinţat ca plantă domestică şi ca hrană, întocmai ca varza, şi că în timpul iernii e tot atât de necesar ca şi în timpul verii. El e bun în contra hidropiziei, şi în genere pentru a eliminà toate materiile apoase din trup. Frunzele pot fi întrebuinţate pentru cura de vară şi de iarnă. Ele sunt atât de bune în contra guturaiului şi în contra altor boale de felul acesta! Afară de aceasta pot servì şi drept aliment, de pildă se fac dintr'însul *găluşti de soc*, se mai pot face şi *cârnaţi* cari, negreşit trebuesc amestecaţi cu *făină*. Mai favorabil ar fi dacă s'ar putea adăuga *pelin* şi *jaleş*; aceasta i-ar da gust foarte bun. Se poate face încă şi *vin de soc*; acum trei ani mi-a spus un domn că beà cu foarte multă plăcere vin de soc; aş fi încercat şi eu să fac, dar n'am avut fructe, le mâncasem pe toate. Vedeţi, pomul de soc se poate întrebuinţà la toate cele! Şi ar trebuì să îngrijim de el mai bine şi să-l prăşim mai mult. Dar astăzi e ruşine să-i cultivi; toate trebuesc făcute după modă! In casele cele mai bogate e tot atât de necesar ca şi în cele mai sărace; căci mizeria şi boala îşi găsesc şi acolo adăpost şi se află şi acolo oameni betegi şi suferinzi de tot felul.

Astăzi să vorbim cevà şi despre *frigurile galbene* sau *malaria*. Am vorbit cu mulţi despre felul acestei boale. Şi m'am convins că frigurile galbene, ca şi holera şi frigurile intermitente, sunt o luptă între boală şi între natură. Dacă am spus mai adineauri că holera este de fapt dominatoare în timpul verii călduroase, atunci nu ne rămâne a crede decât că într'un anotimp călduros, sunt în aer miasme mult mai rele şi mai vătămătoare decât într'un anotimp răcoros. Dacă nu plouă zece sau

douăsprezece zile, apoi acela care are un plămân slab nu mai poate respirà aşa de uşor, pentrucă nu mai e aer bun. Tot aşà şi frigul schimbă natura; se formează alte materii, materii provocătoare de boale; şi dacă vine din afară un aer viciat şi se uneşte cu materiile acestea, se formează o luptă cu natura, care întotdeauna e pe viaţă şi pe moarte. Dar atunci se ivesc şi anumite simptome. M'a bucurat foarte mult faptul că în timp ce domnià holera, prin anumite ţinuturi de pe aci mulţi n'au plecat de acolo de unde domnea holera, nici nu s'au temut. De ce? Pentru că-şi ziceau: „Dar holera are simptome şi nu trebue să ne temem de dânsa". Vreau să mai scot în evidenţă încă odată simptomele holeriforme.

Ea începe în trupul de jos; mănâncă şi pişcă, junghie şi doare, şi atunci se poate aduce uşor un ajutor, căci boala de abià începe. Eu sunt de părerea următoare: dacă poporul n'ar fi aşà de fricos, ci, din potrivă, dacă ar da energic piept cu boala, holera n'ar face atâtea victime. Dar nu trebue să zăbovim. Dacă ne-ar spune cineva în timpul nopţii că e un pungaş în casă, apoi se va gândì fiecare: „Atunci trebue să închid bine uşa"; dar nu se va gândi: „Dar e afară; nu trebue să-mi fie frică de el". Aşa fac însă oamenii de obicei; ei nu se uită la lucruri mici, când aud că vine holera sau o holerină, apoi nu-şi fac griji multe, ei aşteaptă până vine holera cea puternică şi distrugătoare.

Şi la frigurile galbene (malaria) — ele vin de obicei periodic — se arată simptome; ne simţim osteniţi şi ca sfărâmaţi; atunci ba simţim călduri, ba frig. In cazul acesta, sunt mai întâi materii bolnave în aer şi al doilea materii bolnave în trup, microbii din aer intră în trup ori prin respiraţie, ori prin pori. Ei, ce-i de făcut? Dacă trebue să vie frigul, să nu-l lăsăm să intre! Frigul este o luptă între materiile bolnave şi căldura naturală. Atunci trebue să venim in ajutorul celei din urmă cu căldura artificială, pentru ca să poată învinge. Şi în cartea care tratează despre holeră, ni se spune că înainte de toate, trebue să avem grije ca să asudăm: şi de aci putem influenţà întâi pe dinăuntru şi al doilea pe din afară.

Dacă frigul şi fiorii nu s'au arătat încă, trebue să îngrijim să nu vină. Cum putem însă influenţà să se îmbunătăţească starea şi să învingem boala? Aci nu vă pot dà o povaţă mai bună decât următoarea: Luaţi în fiecare zi o baie de jumătate! Cu chipul acesta trupul se împuterniceşte şi se întăreşte şi când acesta e puternic, goneşte toate materiile cari îi pricinuesc boala. Se pot aplicà şi mijloace mai slabe; dar,înainte de toate, trebue să avem grijă ca toate miasmele boalei să fie eliminate.. Cu boala aceasta e întocmai ca şi când ar aveà cineva diaree, atunci i se spune: „Pune o compresă caldă la pântece". Aceasta dizolvă o bună parte a materiilor bolnave şi le elimină. Dar

oare ne-o fi slăbind aceasta? O, nu! Pânza aceasta muiată în apă de flori de fân şi ţinută timp de un ceas pe pântece, nu slăbeşte, ci dimpotrivă, ajută natura în lupta contra frigurilor. Dar şi la frigurile galbene trebue să aibă fiecare grijă de a îndepărtà cât se poate fierbinţeala, şi a n'o lăsà să intre în trup. Trebue deci să ne gândim să întărim tot trupul, făcând sau o baie de jumătate, sau un duş pe spinare; minunat însă ar fi un duş cât de repede. Pe de altă parte trebue să căutăm a îndepărtà boala, printr'o manta spaniolă sau printr'o cămaşă udă, sau ne oprim la compresa în patru sau şase, pe care o aplicăm pe partea de jos a trupului; în modul acesta boala se îndepărtează cât se poate de repede. Cum am spus, deci, în această boală duşurile sunt minunate.

Un copil de patru ani aveà într'un timp difterie; medicul spuneà că erà pierdut; dejà de multe ori avusese accese de sufocare şi nu puteà scoate nici o bucăţică de flegmă. Făcui o încercare băgându-l în apă; dar nici asta nu-i ajutase. Atunci îi prescrisei un duş; o persoană îl ţinù şi eu îi turnai o stropitoare plină cu apă pe spinare. Unii cred că asta e o tortură; dar trebue să ştiţi c'a fost pe viaţă şi pe moarte, şi avusese dejà trei accese de sufocare, şi puteà venì şi un al patrulea! Şi nici nu ştim de ce credem că copilul n'ar fi putut suporta duşul. S'ar puteà crede că pentru accesele de sufocare n'ar fi fost nimerit un duş; eu zic însă: Tocmai pentru aceste accese de sufocare erà bun. Şi lucru curios! Pe când făcui duşul, copilul scoase două ţipete şi la fiecare ţipăt sburà un petec de flegmă, aşà de gros, încât îl puteai arunca de perete şi să se lipească de el. Apa rece aţâţase natura, sângele începuse să circule mai repede, şi cu chipul acesta flegma putuse fi dată afară.

Aşa trebue împuternicită şi întărită şi natura încât s'o punem în mişcare. Mi aduc aminte adesea de vremea în care holera năvălise în Augsburg, şi când preoţii n'au fost atinşi de ea. Aceştia n'aveau pic de odihnă; zi şi noapte lucrau, şi cu chipul acesta, ceeace inspiraseră, se împrăştià cu desăvârşire: şi aceasta prin multa sudoare de care erau cuprinşi. Mai înainte am auzit că, în tratamentul holerei, compresele au rolul cel mai principal; tot aşa e şi la malaria. Se poate muià pânza şi într'o amestecătură de oţet şi apă. Oţetul este un remediu de casă cu deosebire obişnuit: şi la strămoşii noştrii avù un rol foarte însemnat anume în boalele contagioase; alergau cu oţetul prin odăi şi se stropiau, udau hainele cu el şi era întrebuinţat în fine la toate. Oţetul e bun şi în contra ferbinţelii; el pătrunde prin pori, ia ferbinţeala, şi rămâne în urmă o căldură naturală foarte plăcută. Dar acum nu vreau să recomand atâta oţetul pentrucă foarte rar găseşti azi oţet bun şi dacă oţetul nu e bun, apoi nici efectul nu poate fi bun.

Am văzut că la astfel de boale, cum e de pildă malaria, se

pot întrebuința trei mijloace; întâi comprese, al doilea băile de jumătate și al treilea turnările. Dar afară de acestea mai sunt și alte mijloace. E ceva minunat cum bunul Dumnezeu ne-a pus la dispoziție niște mijloace așa de simple. Intocmai cum există plante cari ne omoară pentru că sunt otrăvitoare, așà există pe de altă parte și plante cari au efectul de a îndepărtà această otravă, și trebue să fie chiar așa, căci altminteri am trebui să reproșăm Creatorului că creațiunea sa e unilaterală. Așa, de pildă, avem plante pe cari trebue să le întrebuințăm la malarie, și pentru acest scop voi prescrie un ceai încălzitor, de pildă ceai de *lumânărică* (buruiană lânoasă); strămoșii noștri au recomandat această plantă în multe cazuri în contra frigurilor. Pe lângă aceasta și *pelinul* e bun, tot așa și *smirna*. Pelinul atacă otrava și aceia cari s'au otrăvit, să ia deci numai decât pelin! Nu trebue însă să uităm *isma*. E știut că plantele pe cari noi le ignorăm mai mult și pe cari le trecem așa de ușor cu vederea, sunt totdeauna cele mai folositoare și cele mai priincioase sănătății noastre! Și așa, de pildă, isma, este un remediu minunat: ea e mai ales bună când are cineva prea multă eșire afară.

Mai deunăzi mă întâlnii cu un domn; mi se plânse că avea o diaree grozavă; i-am zis: „Ia o mână plină de *ismă*, și fierbe-o într'o jumătate litră de apă și jumătate de vin roșu, fă-ți din ea un ceai. Aceasta îți va aduce pace și odihnă, și dacă un singur pahar nu-ți va face bine, atunci fierbeți o a doua ceașcă! Se poate prepara ceaiul și numai cu apă; aici însă se poate adăuga și o linguriță de cafea plină cu *tinctură de arnică*; sau pelin ori *tinctură de Kalmus*; căci spirtul ce se află într'însele servește la întărirea ceaiului și la aceea că-i dă un efect încălzitor. Isma are un efect răcoritor. După șase ceasuri îl întâlnii iar; îl întrebai cum îi mai mergea. El îmi spuse că dejà după prima ceașcă avù deplină odihnă. Vedeți dar ce admirabil efect are acel leac simplu! Și cine n'are încă ismă, să și-o strângă de-acum înainte!

Deci încă ceva despre malarie! Dacă ne apucă mai des, apoi se vede că există multe materii viciate în trup; câtă vreme însă nu ne apucă, să îngrijim ca trupul să se întărească cu atât mai mult; și aceasta prin băi de jumătate și turnări. Când două tabere se luptă între ele, și după aceea se face o pauză, apoi în vremea aceasta ele se armează pentru o a doua luptă; tot așa trebue să facem aci pentru a ne pregăti la o a doua luptă. Când frigurile ne apucă pentru a doua oară, natura devine mai slabă și prin urmare e supusă la pericole mai mari. Un leac bun mai e și *rădăcina de anghelică;* ea se mai cheamă și *rădăcină îngerească;* și e adevărat. Dintre toate plantele, rădăcina de anghelică este una dintre cele dintâi și, ca și pelinul, e admirabilă și în contra otrăvii, dacă a luat-o cineva. Și *tormentilul* e bun; prin această plantă se elimină boala. Pe lângă leacurile interne, trebuie să

întrebuințăm la malarie şi leacuri externe, şi anume: apa care e mai bună decât toate. Când fierbinţeala e însoţită de o criză nu trebue să se aplice leacuri. Să nu lăsăm mai ales să înainteze fierbinţeala, ci îndată ce se arată s'o stârpim.

La începutul acestui curs am vorbit de *soc*, şi pe acesta încă îl putem întrebuința aci sub formă de ceai; tot astfel mai recomand şi *coada calului*. Printre plante sunt multe mai mult cunoscute, şi multe mai puțin cunoscute.

Bubulițe pe cap, spinare, etc.

Bubulițe pe cap se ivesc în mare măsură şi se ascund sub păr, ies pe spinare, pe piept, ba chiar şi pe braţe, printre degete şi pe picioare. Ele sau se moştenesc sau provin din mâncări şi băuturi rele, cari strică sucurile sau dintr'o viață destrăbălată.

Este periculos de a se apăra de aceste bubulițe cu mijloace aspre, precum sunt: săpunul vânăt, argintul viu, arsenicul etc. Ele pot să dispară prin aceste mijloace drastice, însă reapar mai târziu sub formă mai ascută şi ruinătoare.

Ca regulă de vindecare se recomandă: Extern să nu se aplice nimic decât apă căldicică pentru a curăți murdăria.

Astfel de pacienți întrebuințează numai mâncări şi băuturi simple, uşoare de mistuit. Mâncările acre, prea sărate sau piperate, băuturile spirtoase trebuesc ocolite. In ce priveşte tratamentul cu apă, acesta e următorul: In prima zi să i se aplice pacientului un abur la cap şi să îmbrace mantaua spaniolă; a doua zi să se facă un abur la picioare şi o înfăşurare a abdomenului; a treia zi dimineața, să îmbrace iarăş mantaua spaniolă, după amiază, înfăşurare scurtă; a patra zi să fie zi de pauză. In ziua a cincea să stea culcat în pat şi să-şi spele repede din două în două ceasuri, corpul întreg cu apă rece. In caz de împiedicare să se spele afară din pat, dimineața, la amiază şi seara, şi să se plimbe sau să lucreze ceva. Aplicațiunile vor scădea atunci când dispar bubulițele, şi când se primeneşte pielea.

In ce priveşte tratamentul, nu se face deosebire între bube uscate şi umede. La cele uscate fluiditatea se preface la suprafață în coaje; cele umede curg tare şi de aceea sunt primejdioase şi greu de vindecat.

Consecințele bubelor înfundate sunt necalculabile. Ele provin din boale grele şi aduc adeseori moartea sau alienațiunea mintală.

Un preot avea o plagă rotundă în partea stângă a obrazului, care acoperea ca o coaje carnea crudă. Se desfăcea adeseori şi se scurgea dintr'însa două trei picături de puroi. Orice medicament n'a folosit la nimic. Din spusele lui m'am convins că materia otrăvicioasă eşia din corp.

L-am sfătuit ca, timp de 16 zile, să ia fiecare a doua zi un

CRISTACHE B. ANTONE
Com. Poenari Jud. Muşcel

abur la cap, apoi un abur la picioare. După aceasta, înfăşurarea scurtă şi mantaua spaniolă, ceaiul de pelin şi jaleş îi întăriră interiorul: sub coaje se formă o piele nouă, plăpândă, semn de vindecare. In trei săptămâni coaja a dispărut fără urme.

O fată de 25 de ani îmi spunea că are bube mari pe tot capul, multe mai mărunte sub păr, solzi sau coji mari pe urechi şi când bubele cad din timp în timp, urechea rămâne fără piele. Avea din când în când dureri mari de cap şi ochi-i ardeau, vărsând apă murdară. Respiraţia prin nas era imposibilă şi corpul întreg îi tremura încât se trezia din somn.

Aplicaţiuni: 1. Două băi calde de paie de ovăz de 30 de grade R. Mai întâi baie caldă 15 minute, apoi spălarea cu apă rece. 2. Două băi de abur la cap în fiecare săptămână, 20—25 minute. 3. Spălarea complectă de două ori pe săptămână. 4. Să ia pe zi de două ori, 25 de *picături de pelin*, în 8—10 linguri de apă.

In patru săptămâni pacienta s'a vindecat.

Un profesionist, cam de 40 de ani, îmi spunea că de ani întregi avea bube mari la braţe şi la picioare, pete pe spinare şi pe piept.

I-am recomandat: 1. In fiecare noapte să-şi spele corpul întreg. 2. Pe săptămână două băi calde, de paie de ovăz, timp de jumătate oră; din 14 în 14 minute să-şi spele corpul întreg. 3. In fiecare zi o turnare pe partea superioară a corpului şi pe genunchi; în fine două prafuri albe, pe zi, cât iei pe un vârf de cuţit. In patru săptămâni pacientul s'a restaurat.

Picioare reci.

(Din „Testamentul meu").

Nenumărate boale şi infirmităţi, dintre cari unele se pot vindeca uşor, dar multe n'au nici un leac, chinuesc omenirea. In ziua de azi, mai ales, este o infirmitate în aparenţă cu totul neînsemnată, care în parte nu poate fi vindecată decât foarte anevoios, la unii însă de loc. Această infirmitate este a veaa picioarele reci.

Dintr'un mare număr de oameni, abia se vor putea găsi zece sau doisprezese cari să n'aibă a se plânge de picioare reci. Se fac mari sforţări pentru a încălzi picioarele; se iau ştofe de lână, cari se mai îndoesc şi se înmulţesc; dar picioarele rămân tot reci. Se poartă şoşoni îmblăniţi şi ghete căptuşite cu postav de lână, dar cu toate acestea plângerile în contra picioarelor reci nu se împuţinează. Se poartă galoşi şi se încearcă încă multe alte leacuri, şi picioarele tot reci sunt. Unii merg până a pune chiar o sticlă cu apă caldă în pat pe timpul nopţii şi dacă spre ziuă sticla se răceşte, se răcesc şi picioarele. In sfârşit îşi apropie picioarele de sobă pentru a le încălzi; dar şi aceasta e în zadar.

CRISTACHE B. ANTONE
Com. Poenari Jud. Muscel

Astfel dar se naşte cu drept cuvânt întrebarea: De unde vine oare că o mare parte din omenire se plânge, nu fără cuvânt, de picioare reci, şi de ce nu se pot găsi nişte remedii eficace, durabile, în contra acestei infirmităţi? Cauza picioarelor reci se află în circulaţia sângelui; sângele trebue nu numai să hrănească natura, dar trebue s'o şi încălzească. Acolo unde nu este căldură, sângele lipseşte, şi când cineva are neîncetat, sau cea mai mare parte din timp, picioare reci, aceasta dovedeşte că n'are sângele necesar în picioare; dacă picioarele ar avea sânge din belşug, ar trebui să fie şi calde. Dar dacă picioarele sunt cea mai mare parte din timp reci, şi prin urmare au sânge puţin, atunci oamenii afectaţi de această infirmitate sunt în realitate bolnavi, nu numai din cauza picioarelor lor reci, ci mai mult încă, pentru că sângele este distribuit în mod neegal în tot corpul. Dacă sângele nu circulă regulat în tot corpul, atunci nu poate să formeze şi să menţină în mod egal în toate părţile un corp sănătos şi robust, deoarece o parte este peste măsură plină cu sânge, iar cealaltă e neglijată. Dar de unde vine însă că adeseori nişte oameni în aparenţă foarte sănătoşi şi robuşti se plâng de picioare reci? Sufer oare şi aceştia de lipsă de sânge? Da, ei sufer de lipsă de sânge, căci altfel picioarele şi-ar avea hrana lor şi ar fi calde. Cauza principală însă este, după convingerea mea, traiul anapoda. Când vrea cineva să aprindă un foc într'un cuptor, trebue să aibă şi să întrebuinţeze combustibil. Tot astfel trebue să trăiască şi omul, în aşa chip, încât să ajungă în toate părţile corpului destul material care să întreţină căldura. Dar oare există mijloace cari să distribuiască sângele în toate părţile corpului deopotrivă? Adică de ce nu? Dar aceste leacuri nu se vând la spiţerie şi dacă cineva ar lua pe rând toate medicamentele ce se găsesc într'o spiţerie, picioarele tot reci i-ar rămânea.

Dar cunosc un leac care ajută, şi cunosc şi cauza pentru care atâţi oameni au picioarele reci. Leacul care face picioarele calde, este apa, şi anume numai apa cea mai rece iar cauza pentru care atâţi oameni se plâng de picioare reci, este răsfăţarea corpului şi teama de apă rece. Dacă se servesc de sticle calde, de blăni, de flanelă, de sobe calde, sau mai ştiu eu de ce, vor rămâne tot cu picioarele reci. Picioarele pot fi însă ori cât de reci, apa rece este în stare să le încălzească cum trebue şi să le menţină calde.

Aşa veni într'o zi la mine un conte şi-mi povesti că, timp de şapte ani dearândul, n'a avut nici un ceas picioarele calde, nici măcar vara. I-am ordonat să pună zilnic de trei ori picioarele în apă rece, şi chiar a doua zi îmi spuse că nu puteà să priceapă cum de i s'au încălzit picioarele noaptea în pat, deşi nu s'a servit nici de vreo sticlă caldă, nici de vreun alt mijloc de încălzire.

Prin urmare, cel dintâi şi cel mai necesar lucru este de

a se înlătură cauza picioarelor reci, şi cauza este, după cum am zis-o dejà, răsfăţarea. Picioarele trebuesc să fie expuse aerului şi să fie tratate cu apă rece, căci tocmai apa caldă nu face altceva decât să favorizeze răsfăţarea. Este îndoios dacă apa sau aerul rece şi curat exercită o acţiune mai bună asupra picioarelor; dar amândouă sunt neapărat necesare.

O mamă de copii a venit la mine şi s'a plâns că suferià de dureri mari de cap, uneori de durere de piept violentă şi de palpitaţie; dar ceeace-i erà mai penibil decât orice, era faptul că picioarele îi erau totdeauna reci. «Pot face orice, zise ea, picioarele îmi sunt totdeauna reci; la cap am totdeauna căldură; dacă durerea de cap trece, încep să simt durere la piept». Aci este limpede de tot, că în cap este prea mult sânge, pe când în picioare domneşte cea mai mare lipsă. Aşa dar, sângele trebue condus de sus, în jos spre picioare, şi trebue reţinut acolo. Am dat femeei sfatul acesta: „Să umbli odată pe zi patru minute în apă rece. Apoi, după această umblare în apă să faci mişcare sau, dacă prin însăşi ocupaţia d-tale faci dejà mişcare, vezi-ţi de treabă ca de obicei. Afară de asta, spală-ţi la fiecare două zile, în pat, tot corpul, făcând două semi-băi pe săptămână, care băi să aibă o durată de două secunde. Atunci picioarele d-tale îşi vor recăpăta îndată căldura, şi când căldura din picioare va creşte, durerile d-tale de cap vor încetà şi durerea de piept va dispare de asemenea". La acest sfat femeia îmi răspunse: «Apa şi răceala nu le pot suferi de loc; atunci nu mă mai încălzesc niciodată!» — „Să faci numai încercare, şi să revii peste opt zile!» Era primăvară şi ea mai purta haine de iarnă: dar nu i-am dat voe să poarte decât ciorapi subţiri şi i-am impus să umble cea mai mare parte din zi desculţă. Dar ea atunci întrebà: „Nu se poate să umblu desculţă toată ziulica la lucru? Am simţit că picioarele mi se încălziau foarte repede când n'aveam ciorapi în picioare şi umblam cu picioarele goale, ceeace mai înainte mă temeam prea mult de a o face. In tinereţe părinţii mă ameninţau cu pedeapsa dacă nu mă îmbrac bine căci le era frică de o răceală". Dar pentruca această femee să capete picioare calde, a trebuit să-i conduc un timp mai îndelungat sângele în jos, pentruca natura să fie pusă în stare de a forma mai mult sânge. Asemenea şi tot corpul a trebuit să fie deprins cu frigul şi cu aerul, adică să fie oţelit.

Picioare umflate.

(Din „Testamentul meu").

Foarte adeseori, atât oameni tineri cât şi oameni bătrâni se pomenesc cu picioarele umflate, fapt ce le pricinueşte o mare frică.

Picioarele bolnave nu sunt o boală în sine; ele sunt ori

CRISTACHE B. ANTONE
com. Poenari Jud. Muşcel

prevestitoare unei boale, sau provin numai dintr'o stare bolnăvicioasă, care se simte mai mult sau mai puţin, sau uneori nu se simte de loc. De cele mai adeseori se ivesc asemenea picioare când există turburări în circulaţia sângelui, ceeace se întâmplă foarte adesea la chlorotici şi la anemici, căci aceştia au sânge puţin şi sângele la dânşii este distribuit în corp în mod neegal: o parte a corpului are sânge prea mult, o altă parte a lui, din contra e deşartă de sânge. Dacă circulaţia sângelui este prea slabă, sângele poate să meargă în voie de la inimă în toate direcţiunile; dar sucombă în peregrinajul său, cade jos spre picioare şi nu se mai întoarce la inimă. Sângele seamănă cu un om greu bolnav, care, deşi mai poate să se depărteze o bucată de drum dela casa lui, nu se mai poate întoarce. Astfel fiind, la asemenea oameni, picioarele umflate n'au prin urmare altă însemnătate decât anemie (lipsă de sânge) şi slăbiciune. Când se tratează pacientul pentru a-i înmulţi şi îmbunătăţi sângele şi când natura devine din zi în zi mai forte, atunci în scurt timp pacientul va căpăta o faţă mai sănătoasă, căldura naturală se va ridica, pofta de mâncare se va deştepta; deci, toată starea lui se va îndrepta, şi atunci şi umflătura dela picioare va da în curând îndărăt.

Care aplicări sunt cele mai bune în cazul de faţă? Pacientul să se spele de două ori pe săptămână cu apă şi oţet, dându-se jos din pat şi, fără să se şteargă, să se întoarcă numai decât îndărăt în pat. La fiecare două sau trei zile să se lege pântecele cu o cârpă muiată în apă şi oţet şi îndoită în patru. Câtva timp să se facă într'o zi o turnare la pulpe şi a doua zi o turnare pe genunchi şi, dacă bolnavul e încă destul de robust, la fiecare trei zile o turnare pe spate. Dacă turnarea pe spate nu se poate aplica, bolnavul se va mărgini la turnarea pe pulpe. Dacă se urmează aşa înainte, două până la trei săptămâni, negreşit că natura întreagă se va îndrepta.

Mâncarea va consista dimineaţa într'o supă de rântaş, pâine sau supă întăritoare.

Dacă bolnavul nu poate să mănânce această supă, se poate fierbe malţ în lapte şi să se mănânce cu supă. Laptele ar fi bun, dar stomacul dese-ori nu-l poate suferi. Cel mult la fiecare ceas o lingură de lapte fiert cu fenicul, este de recomandat unora şi chiar dă efecte bune. In timpul zilei să se ia o bucată mică de pâine de sănătate, cu cinci până la şase linguri de apă zaharisită; aceasta îţi dă sânge sănătos şi este şi uşor de digerat. Prânzul să fie simplu, puţin sărat, puţin piperat şi nu mult acru, sau deloc. Altminteri sunt pentru orice fel de mâncare casnică. Cina să consiste iarăş dintr'o supă sănătoasă, uşoară de digerat şi din încă un fel de mâncare, cu preferinţă o mâncare de cocă (prăjitură) dintr'o făină naturală. Asemenea bolnavi, pot mânca prea bine varză acră, numai dacă nu e prea acră. Mâncările de cocă vor fi uşor digerate, dacă se vor lua numai în porţiuni mici.

Picioare umflate survin adesea după friguri şi congestiuni cari sunt unite cu friguri. Când boala a trecut în cea mai mare parte şi starea pacientului începe a se îndrepta, adeseori picioarele se umflă. La o asemenea boală sângele se strică, dar şi mai mult încă sucurile. Se produc opriri sau stagnaţiuni enorme în circulaţia sângelui, asemenea şi în circulaţia sucurilor. Opririle slăbesc organismul şi-l fac inactiv, şi organismul nu mai poate să separe şi să dea afară materiile rele, cari atunci se coboară în picioare. Asemenea materii însă se pot strânge şi în abdomen şi să se dizolve în apă; aceasta are loc mai cu deosebire atunci când bolnavul zace mereu în pat. Dacă pacientul poate să stea jos şi să umble, atunci aceste materii se coboară în picioare. Astfel de umflături se arată de obicei după toate boalele grele, când organismul nu este încă curăţit după cum trebue; adese ori când bolnavul se scoală, ghetele sunt prea strâmte. Aceste umflături sunt cunoscute celor mai mulţi oameni din popor şi se zice de obicei: „Acum boala sa vindecat şi o parte dintr'însa ese prin picioare".

Dacă picioarele se umflă când bolnavul părăseşte patul şi umblă, lucrul n'are importanţă; este mult mai bine decât ca bolnavul să stea în pat şi aceste materii să se strângă în abdomen, unde ar putea doar să vatăme vasele delicate şi să producă lesne o hidropică.

A vindeca nişte asemenea picioare este foarte uşor. Când convalescentul se culcă în pat, umflătura descreşte; cum iese iar din pat, picioarele iar se umflă. Prin urmare cu chipul acesta lucrul e foarte lămurit: materiile îngrămădite trebuesc eliminate din picioare şi din pântece şi natura trebue debarasată de ele; atunci bolnavul se va întrema uşor.

Dar se poate întâmpla şi aceea că, odată cu picioarele, să se umfle şi pântecele şi atunci s'ar putea, cu drept cuvânt, să existe temeri de hidropică.

Picioare umflate astfel pot fi, fără temere, supuse zilnic la un duş şi oblojite, asemenea zilnic, odată, cu comprese muiate în apă de flori de fân. Compresa astfel preparată deschide porii şi elimină materiile bolnăvicioase. Dar dacă picioarele sunt tare umflate şi dacă şi pântecele este deja puţin cam umflat, e mai bine să se facă, de două ori pe săptămână, o înfăşurare inferioară sau scurtă. Prin aceasta se exercită o acţiune asupra pântecului şi picioarelor şi materiile vătămătoare sunt eliminate. Dar trebue să căutăm deasemenea a întări tot corpul, pentru ca însăşi natura să respingă astfel de materii rele şi să nu mai îngădue altora să se desvolte. Dacă pacientul se va fi îndreptat dejà destul de binişor, poate să facă şi 2—3 băi de jumătate pe săptămână.

Intern se poate prea bine lua ceai în porţiuni mici, care ceai va avea de efect că va curăţi stomacul, pântecele cum şi rinichii, Dacă pacientul are picioarele tare umflate şi pântecele

e atins deasemenea de umflătură, poate să ia zilnic o ceaşcă mică de *ceai de soc, pelin* şi *ienupere*, sau de *soc, coada calului* şi *cintaură* sau *rosmarin*.

Aceste remedii simple elimină, curăţă organele şi fortifică natura.

Umflarea de picioare survine foarte des şi după ce a zăcut cineva de brâncă, asemenea şi după scarlatină şi alte asemenea erupţiuni, cari îşi au de obicei sediul şi origina într'o boală de nervi. Dacă vreţi, la brâncă, să eliminaţi materiile bolnave, nu care cumva să uitaţi că această boală nu e numai în obraz, ci îşi are sediul în tot corpul; ea caută în obraz numai o eşire. Tocmai aşa e cazul şi la scarlatină.

Când scarlatina, brânca şi alte asemenea boale au luat extern un mers favorabil şi credeţi că boala s'a vindecat, se poate adesea ca înăuntru să mai zacă o erupţie. Dacă această erupţie nu ese la suprafaţă şi rămâne înăuntru , survine un fel de otrăvire a sângelui; materiile rele pătrund jos la picioare şi de aci provine şi umflarea lor, precum şi a pântecelui.

Picioarele astfel umflate se pot vindeca numai printr'o eliminare cât mai intensă a materiilor rele prin pori, şi o fortificare a naturii pentru ca să nu îngădue desvoltarea altor materii rele, iar pe cele deja existente să le dea afară prin urină, năduşeală, scaun sau transpiraţie puternică. Pentru a se obţine aceasta, lucrul cel mai potrivit este iarăş înfăşurarea scurtă, alternată cu duşul pulpelor şi al genunchilor, şi mai târziu cu o semi-baie. De obicei două sau trei înfăşurări pe săptămână sunt de ajuns. Şi în cazul acesta ceaiul mai sus pomenit poate fi deasemenea întrebuinţat.

Se întâmplă foarte adesea ca şi oameni robuşti şi corpolenţi, şi mai ales femeile când sunt însărcinate, să aibe picioare umflate şi nu rareori se întâmplă ca asemenea femei să aibă picioarele umflate ani întregi. Dacă la o persoană survine o corpolenţă considerabilă, trebuie să admitem mai totdeauna că natura e slabă şi prea puţin activă şi nu elimină din această cauză materiile uscate. Toate organele interne sufăr în acest chip o întindere, slăbesc mereu şi astfel tot felul de materii vătămătoare vor căpăta din ce în ce o preponderenţă mai mare. Dar asemenea oameni sunt adesea singuri vinovaţi de starea lor, negreşit în mod inconştient. Dacă n'ar lipsi cuvenita întărire a corpului, dacă s'ar obişnui totdeauna cu mâncări cari au substanţe bune, nutritive, şi dacă pe lângă aceasta nu ar mânca aşa de multe bucate care produc sânge stricat şi apos, atunci lesne s'ar putea preveni un asemenea rău. Dar în loc de a se întări şi însănătoşi organismul într'un mod raţional, pentru ca să respingă materiile vătămătoare şi să nu le mai lase a se desvolta, şi astfel să evite cu dela sine putere o asemenea boală, nu se face decât a se favoriza şi întreţine boala, şi a o tot înrăutăţi prin aceasta din ce în ce mai mult.

Picioarele umflate survin şi la oamenii cari stau mult în picioare, ori fac numai puţină mişcare şi de aceea şi câştigă în corpolenţă. Astfel de oameni sunt adesea sănătoşi de tot; numai atâta că se plâng de mare oboseală şi predispoziţie la somn, de moliciune şi lipsă de vioiciune a spiritului. Atunci aceste fenomene sunt atribuite în genere vârstei, când omul e aproape să ajungă la 60 de ani.

Tot adesea sufăr de această afecţiune şi funcţionari, cancelarişti şi nu rareori preoţi, în genere toţi cei cari duc o viaţă sedentară, mai cu deosebire cei ce beau regulat bere, chiar cumpătat. După cum spiritul cade în moliciune, tot aşa se slăbeşte şi corpul. Cauza iarăşi nu este alta decât neactivitatea şi prea puţina întărire a corpului. Astfel de oameni pot lesne căpăta picioare umflate; dimineaţa sunt de obicei în stare normală. Fiindcă astfel de oameni nu simt vreo boală şi sunt deprinşi cu oarecare moliciune, apoi nu prea se sinchisesc de această stare, deşi picioarele se umflă tot mai mult şi spiritul cade mereu într'o lâncezeală mai mare. Dacă însă nu se va interveni pentru a se vindeca răul, apoi mai curând sau mai târziu se va ivi o boală mai mare şi periculoasă; se pot naşte de aci boale de rinichi sau de ficat, încetul cu încetul şi slăbiciune generală şi, în cele din urmă chiar apoplexie.

Cât de uşor se poate ajuta unui astfel de bolnav! Acolo unde medicamentele nu ajută decât puţin sau de loc, se poate dobândi cu apă rezultatul cel mai favorabil; de aceea este păcat numai că nu se cunoaşte decât prea puţin cura de apă. Dacă vreţi să vindecaţi pe un asemenea om, 3—4 aplicări pe săptămână sunt prea deajuns. Spălaţi-vă zilnic, dându-vă jos din pat, şi anume e deajuns chiar când faci spălătura numai de 2—3 ori pe săptămână. Pentru ca natura slabă să se excite mai mult, cum şi pentru a desvolta mai multă căldură, să se ia 2—3 semi-băi pe săptămână; în locul semi-băilor se poate face şi un duş la pulpe sau un duş pe spinare; într'un cuvânt, să se facă numai aplicări de acelea cari deşteaptă activitatea generală a organismului, cari pun energic sângele în circulaţie şi sguduesc natura slabită, făcând-o să-şi scuture toropeala.

Aşa veni deunăzi la mine un om şi-mi povesti următorele:

„In fiecare seară picioarele îmi sunt puţin cam umflate; mă simt veşted şi abătut de tot şi nu mai am nici o vioiciune; puterile mele de odinioară mi-au scăzut văzând cu ochii, ceeace simt însă mai mult ca orice, este faptul că acum nu mai am curaj la întreprinderi, ca mai înainte. Pe cât de exact şi de scrupulos eram în orice privinţă, pe atât am devenit acum de indiferent în toate. Altminteri nu mă pot plânge de nimic: observ că nu prea sunt într'o stare bună de tot chiar şi medicul s'a exprimat că sunt în primejdie să fiu lovit de dambla.

Această povestire arată lămurit de tot că în corp se afla

o mare moliciune, care influenţa şi asupra spiritului. De sigur că aceeaş inactivitate domnia şi în sânge, şi prin urmare existau şi opriri într'ânsul, şi nu mai puţin şi în sucuri. Picioarele umflate nu spun aşa dar altceva, decât că acest organism nu mai este în ordinea trebuincioasă; ele sunt nişte semne prevestitoare sigure ale unei boale care nu va lipsi să se ivească.

Un astfel de pacient se poate prea lesne curarisi cu apă, după cum acest om a şi fost aşa de bine restabilit, în trei săptămâni, încât a zis:

„Sunt ca un om născut din nou; am pierdut opt-spre-zece funţi din greutate, şi puterile de mai 'nainte mi-au revenit; iarăş mă simt vesel şi am o plăcere de a mă ocupa de afacerile mele, şi nu pot înţelege numai cum într'o vreme aşa de scurtă, s'a putut opera o asemenea schimbare".

Ei bine, ce a redus într'o stare normală tot corpul la omul acesta? A făcut timp de o săptămână câte un duş la pulpe, de trei ori pe săptămână câte un duş pe spinare, de două ori pe săptămână o semi-baie, odată pe săptămână un duş complect, şi afară de asta, a umblat zilnic câte două minute în apă, sau punea de i se turna zilnic un minut apă rece pe genunchi. Afară de acestea lua zilnic o ceaşcă de ceai de coada calului, coajă de stejar şi pelin; coada calului curăţa, pelinul susţinea digestia, şi coaja de stejar întăria natura. Ceeace buruenile lucrau dinăuntru, apa o făcea pe dinafară. Duşul la pulpe are un efect astringent şi dizolvant; umblarea în apă şi duşul la genunchi au un efect dizolvant şi întăritor asupra abdomenului şi asupra corpului întreg. Duşul pe spinare iarăşi are o acţiune întăritoare şi eliminatoare şi dă afară ceeace natura nu e în stare să expulzeze. Duşul complect influenţează asupra corpului întreg, ca şi când ai sgudui un arbore pe care şed gândaci; după cum arborele, din cauza sguduiturii, se debarasează de ei, tot astfel se scutură, prin duşul complect, toate materiile vătămătoare din corp; se ia tot ce este de prisos şi vătămător organismului.

Când cineva are, prin urmare picioarele umflate, este o dovadă că întreg corpul este bolnav. Dacă vrea cineva să se vindece de picioare umflate, trebue să urmeze un tratament care să aibă o acţiune asupra corpului întreg. A exercita o acţiune numai asupra picioarelor, când umflătura e considerabilă, este, după părerea mea, o absurditate. Câţi n'au venit deja, bărbaţi şi femei, cari îşi oblojiseră picioarele cu cârpe de lână! Dar în ziua de azi se întrebuinţează mai mult bandaje de gumă, decât de lână. Unii purtaseră deja aceste bandaje doui şi chiar trei sau patru ani. Atunci bine înţeles că picioarele nu mai erau umflate, findcă nu se mai puteau umfla, dar sus, la marginea legăturilor, se formau nişte băşici mari, şi pulpele se îngroşau de două ori pe atât pe cât trebuia. Prin aceasta e limpede dovedit că umflătura provine din corp. Dacă însă substanţelor putrede li se închide drumul spre picioare, ele se adună în

BIBLIOTECA "CRISTACHE B. ANTONE" Com. Poenari Jud. Muscel Fondată 1934

corp, unde sunt negreşit mult mai periculoase decât în picioare. Am silit fără excepţie pe asemenea pacienţi să lepede imediat oblojelile lor de gumă sau de lână, şi i-am supus imediat la un tratament prin care se resimţeà tot corpul, pentru ca materiile apoase şi stricate dinăuntru să fie eliminate, ceeace reuşia întotdeauna. De se începeà în mod energic cu eliminarea, şi dacă se continuà cu ea cum se cade, în curând picioarele nu mai erau un depozit pentru materiile netrebuincioase şi umflătura încetà deasemenea.

In genere asemenea oameni nici nu se plângeau numai de picioare, ci de corpul întreg; se văitau că pântecele erà prea tare şi plin, respiraţia anevoioasă, capul greoi; într'un cuvânt tot simptome cari arătau că înăuntru domneşte cea mai mare dezordine, şi că se petrece acolo ca într'o cârciumă, unde şed adunaţi la o masă mai mulţi vagabonzi. De obicei 4—6 săptămâni erau deajuns pentru a curăţa pe deplin asemenea organisme cu ceai şi cu aplicări de apă. Pacienţii căpătau iar poftă de mâncare, o faţa sănătoasă şi se bucurau de o sănătate fericită.

In ce priveşte oblojelile de gumă şi de lână, părerea mea este cea următoare: Precum fiecare om trebue să respire zi şi noapte, tot astfel şi aci pielea trebue să respire neîncetat. Dar când legi pe cineva la nas şi la gură, trebue să se înăbuşească; dacă îl legi strâns la picioare, fie şi cu oblojeli de gumă sau de lână, încetează şi la dânsele transpiraţia. Ceeace a fost uzat şi expulzat de natură, rămânea în întregime în picioare. Oricine va înţelege că aceste materii trebue să putrezească încetul cu încetul acolo, şi nimenea nu va contestà că aceste materii putrede sunt vătămătoare părţilor interne. Că în picioarele oblojite şi strânse astfel, mai poate să pătrunză sânge cum se cuvine şi că ele sunt încă alimentate în mod suficient, e greu de admis. Astfel piciorul trebue necesarmente să se prefacă în piftie, şi picioarele seamănă mai mult cu o maşină cu care umbli decât cu nişte membre vioae şi sănătoase Oprirea şi îngrămădirea materiilor stricate în picioare trebue să aibă din ce în ce mai mult o influenţă vătămătoare şi asupra organelor abdomenului, şi nu trebue să ne mirăm dacă nişte astfel de oameni îşi atrag în cele din urmă o boală periculoasă, fie idropică sau boală de rinichi, fie o altă boală cari toate îşi au originea în nişte turburări ale sângelui şi ale sucurilor. Deşi în genere oblojelile trebuesc să fie înlăturate numaidecât, totuşi mai permit unuia sau altuia, să poarte pansamentul încă câteva zile, căci dacă natura are în sine prea multe materii stricate şi acestea pătrund toate dintr'odată în picioare picioarele s'ar umfla repede, şi bolnavul s'ar descuraja de tot Deaceea trebue să se exercite întâi o acţiune asupra organismului, şi anume: intern prin fortificare, şi extern prin eliminare; atunci se pot depărtà şi oblojelile. De obicei nu se mai ivesc de loc umflături. Dacă

picioarele s'au umflat tare, e semn că în corp se află multe mardale, cari mai curând sau mai târziu pot da naştere la o idropică, dacă nu sunt înlăturate.

Aşa dar, picioarele nu trebue să fie niciodată încălţate şi oblojite în aşa chip încât să se împiedice prin aceasta respiraţia porilor; trebue din contra să se aibe grije ca picioarele să fie totdeauna curăţate cum se cade, ca respiraţia pielei să se facă cu înlesnire, şi ca aerul să poată fortifica pielea. Dovadă despre justeţea părerii mele o dau mai ales acei cari încep să umble vara desculţi, şi într'un mod şi mai neîndoios, persoanele cari aveau abcese, adică răni deschise la picioare. Cei ce începeau să umble desculţi căpătau în curând o erupţie la picioare, mulţi chiar abcese mai mari sau mai mici, cari adesea făceau pe pacienţi să se sperie binişor. Indată ce această erupţie se vindeca şi umflătura picioarelor trecea, ei căpătau convingerea că multe materii stricate se strânseseră în corp şi că aceasta nu putea să aibă un efect bun asupra naturii întregi. Dar ceea ce era mai de mirat este faptul că tocmai cei ce aveau de mai mulţi ani dearândul picioarele reci căpătau nu numai în mod trecător, ci pentru totdeauna picioarele cele mai calde. Dar precum la picioare efectul nu era decât bun, aşa şi la corpul întreg. După cum adică o circulaţie regulată a sângelui, procură omului o adevărată binefacere astfel şi turburările în circulaţia sângelui chiar când se întâmplă numai la picioare, pot fi o cauză de neplăceri şi indispoziţiuni. Sutimi de inşi sufere de relele indicate şi li s'ar putea ajuta uşor la toţi. Desigur că atunci şi durata vieţii ar fi mai lungă.

Răni la picioare.

(Din „Testamentul meu")

Se întâmplă foarte adesea că, atât oameni tineri, cât şi mai maturi, sau chiar bătrâni de tot, capătă abcese la picioare. La început de obicei, se cam umflă puţin, uneori şi tare, un picior sau şi amândouă. Nu rareori se inflamează, la picior un punct, care începe să arză şi să usture, şi aşa se face de cele mai multe ori, că în somn, omul se scarpină la locul bolnav. Deoarece însă pielea este întinsă la extrem şi materia închisă este tare, ea străbate pielea, şi, în acest caz, iese la suprafaţă o cantitate mai mare sau mai mică de lichid. Această scursoare este foarte tare, ia din ce in ce proporţii mai mari, şi astfel se formează o deschizătură măricică ce se întinde din ce în ce atât de mult, încât locul jupuit devine de multe ori mare cât palma. Pacienţii sufer atunci dureri mari. Piciorul cere o îngrijire minuţioasă, şi dacă nu se pune cea mai mare silinţă, durerile cresc, şi răul ia din ce în ce proporţii mai mari. Deobicei medicii nu vindecă asemenea picioare, şi când le vindecă bol-

navul este uneori expus la un pericol de moarte; s'ar putea cita multe exemple în această privință.

O femee măritată, de o voinicie și sănătate extraordinară, avea de ani întregi un picior jupuit. Dacă piciorul ar fi fost căutat când trebuia, ea putea să-și vadă cum se cuvenea de căsnicie. Intrebuințase multe medicamente, se servise de alifii și oblojeli, și luase și multe doctorii interne. Dar totul fusese în zadar! Dacă piciorul se vindeca pielea iar se jupuia din cauza abceselor ce se formau și așa mergeau lucrurile, alternativ, când bine, când rău. In sfârșit un doctor i-a făgăduit cu cea mai mare siguranță că o să-i vindece piciorul, dacă o să stea șase săptămâni în pat și să ia riguros medicamentele ce-i se vor prescrie. Incepu să fie tratată zilnic cu curățeniile cele mai tari. Infirmitatea scădea din zi în zi și în cele din urmă rana se vindecă și femeea se simțea bine de tot și sănătoasă și putea să-și reea în cele din urmă și ocupațiile ei casnice. Piciorul rămase vindecat, dar buna femee începu să sufere de migrenă, de durere de piept și de buhăială mare în pântece. Deodată se văzu în neputință de a-și mai continua ocupațiile casnice, se puse în pat, și după patru zile căpătă o paralizie a inimii.

Imi este cu totul neexplicabil cum oamenii nu pot să creadă că pricina unui picior cu abcese deschise se află numai și numai într'un corp mai mult sau mai puțin bolnav. Deaceea pentru a vindeca piciorul, trebue un tratament care să influențeze asupra corpului întreg. Aceasta se întâmplă când orice materie din corp e dizolvată, eliminată, și când natura se fortifică, așa încât să nu mai tolereze desvoltarea unor astfel de materii. Asta e singura curarisire naturală. Cât pentru piciorul însuși, apoi nu trebue să se facă nimic decât să fie curat. Dacă orice materie bolnavă e eliminată din corp, și rana e curățită de toate murdăriile pe cari scursoarea corosivă le-a adus cu sine, atunci piciorul se vindecă dela sine.

Fortificarea naturii însă trebue continuată mai mult timp până ce în sfârșit corpul se va însănătoși pe deplin.

De obicei, femeile sufer mai mult decât bărbații de astfel de picioare bolnăvicioase, cu abcese deschise sau cu pielea jupuită, și mai ales femeile corpolente. Oamenii slabi nu capătă decât rareori această infirmitate; de aci reese că oamenii corpolenți sufer mult mai curând de opriri ale sângelui și ale sucurilor și că natura lor limfatică este un câmp cu deosebire favorabil, pentru formarea a tot felul de materii bolnăvicioase. Vindecarea, după convingerea mea, este posibilă numai și numai prin diferitele aplicațiuni ale apei, cari sunt propii a dizolva și a elimina toate materiile bolnăvicioase.

Mi se pare că nici-o boală nu-i mai ușor de vindecat decât o asemenea boală de picioare. Dar trebue să pornești dela ideea că piciorul în sine e sănătos, și că numai materia bolnăvicioasă din corp și-a făcut un drum prin picior. La curarisire

lucrul cel d'intâi şi mai principal este de a dizolva toate materiile bolnăvicioase din tot corpul, de a elimina materiile dizolvante şi de a fortifica natura astfel, încât materiile bolnăvicioase şi stricate să nu se mai poată forma. Expulzarea materiilor uzate şi stricate natura o face întotdeauna prin respiraţie, prin scaun şi prin transpiraţie.

Dacă în punctul acesta natura poate să desvolte activitatea cuvenită, şi dacă, în caz când ea nu poate să opereze singură această eliminare, noi îi venim în ajutor aşa după cum trebue, vindecarea se va face fără împiedicare.

Câteva exemple vor ilustra acest lucru: O mamă în vârstă de 52 de ani şi cam corpolentă, suferea de opt ani de un picior cu abces deschis, adică cu pielea jupuită; a întrebuinţat multe alifii şi medicamente şi a vizitat şi mai multe băi, dar nimic n'a putut să-i vindece piciorul. Medicii, ce e drept, reuşiseră de două ori să-l vindece; însă după patru săptămâni, i s'au deschis rănile la amândouă picioarele.

Am prescris acestei femei următoarele aplicări: Două înfăşurări scurte pe săptămână, muiate în apă de flori de fân şi anume calde: înfăşurările trebuiau să ajungă dela subţiori până la genunchi şi să dureze un ceas sau chiar un ceas şi jumătate. Pe urmă pacienta căpătă pe săptămână două semi-băi, două duşuri la pulpe, un duş pe spinare şi un duş complect. Intern trebuia să ia zilnic o ceaşcă de ceai de rosmarin, pelin şi rădăcină de soc, în două porţii.

Durerile de picioare au cedat chiar a doua zi şi începând dela a patra zi durerea de picioare dispăruse cu totul. După două săptămâni, în cursul cărora femeea a continuat aceste aplicări, ea se simţi cu desăvârşire fericită. Rănile dela picioare se micşorară, scursoarea se reduse încetul cu încetul şi astfel vindecarea era destul de înaintată.

Acum trebuia să facă trei semi-băi pe săptămână, două duşuri pe spinare şi două duşuri complecte, şi la fiecare două zile să se lege la pântece cu un prosop îndoit în patru şi muiat în apă cu oţet, care trebuia să stea un ceas şi jumătate; afară de asta mai trebuia să ia zilnic, în 2—3 porţii, o ceaşcă de ceai de pelin, coada calului şi jaleş. După alte 14 zile picioarele erau vindecate mai mult de jumătate şi amândouă cu mult mai subţiri ca la început: starea generală era cât se poate de satisfăcătoare şi scursoarea era foarte neînsemnată. Atunci a urmat a treia reţetă şi adică: trei semi băi, două duşuri complecte, o înfăşurare scurtă şi un duş la genunchi pe săptămână. Intern a trebuit să bea acum un ceai de cintaură, jaleş şi procedarea a trebuit să fie continuată trei săptămâni.

Efectul a fost că amândouă picioarele s'au vindecat, orice umflătură a dispărut; pacienta căpătă cea mai bună poftă de mâncare şi dormia bine; ea afirma că puterile i-au crescut din săptămână în săptămână. Aşà dar femeea putu fi declarată ca

vindecată; eu totuşi susţineam că nu era încă garantată în contra unei recrudescenţe, dacă nu mai făcea alte aplicări.

Fu silită să facă într'o săptămână două semi-băi, iar în cealaltă săptămână trei semi-băi şi, la fiecare 14 zile, o înfăşurare scurtă. Aceste aplicări nu mai tolerau desvoltarea vreunei alte materii bolnăvicioase şi fortificară natura aşa încât deveni din ce în ce mai capabilă de a expulza materiile uzate. Orice mâncări simple, întăritoare şi sănătoase îi erau permise, ba chiar recomandate, dar i s'au interzis vinul, cafeaua şi berea. După un an de zile această femee iar a venit la mine şi mi-a exprimat recunoştinţa ei într'un mod cum poate să facă numai acela ce a fost canonit mult timp de o infirmitate gravă şi care în sfârşit a scăpat de ea.

Dacă vrei să ştii, dragă cititorule, cum aplicările au vindecat în cazul de faţă piciorul şi corpul, află: Făşile scurte şi compresa au dizolvat şi au absorbit, şi fiindcă tocmai în corp se strânge răul mai mult, această faşă este şi cea mai bună pentru dizolvare.

Semi-băile au o acţiune întăritoare şi excitantă asupra abdomenului şi îl fac propriu la expulzarea materiilor uzate. Astfel dar abdomenul şi toată partea inferioară a corpului fură întărite şi deveniră capabile de rezistenţă.

Dacă în luna lui Mai gândacii se aşează pe pom, gospodarul deştept se duce în grădină şi-l scutură.

Tocmai un astfel de efect are şi duşul complect, prin care tot corpul este sguduit ca şi electrizat, şi deaceea se dizolvă în organismul întreg multe materii bolnăvicioase.

Duşul genunchilor şi cel pe spinare au aceeaşi acţiune, dar mai mult locală.

Trebue să observăm că această femee a pierdut 18 kilograme din greutate şi a fost bucuroasă că a scăpat de această povară de prisos. Ceaiurile au avut o acţiune internă dizolvantă şi eliminatoare şi au îmbunătăţit starea generală internă.

Afară de asta, mai trebue să accentuez cu deosebire că un astfel de picior poate fi vindecat numai în mod intern, şi că pe rană nu trebue să se pună nimic care ar putea s'o închiză şi să dea îndărăt materia bolnavă. O asemenea procedare mi-ar face impresia unui ţăran, care ar astupa găurile de gusgani de pe ogorul său şi şi-ar închipui că de acum gusganii nu-i vor mai face nici o stricăciune, findcă el nu mai vede nici unul.

Un semn distinctiv foarte caracteristic este şi faptul că oamenii cu astfel de picioare jupuite par a fi cu desăvârşire sănătoşi intern şi chiar arată mult timp foarte bine la faţă, mai ales când sunt bine hrăniţi.

Dar, după ce au trecut câteva luni, ba chiar ani întregi şi piciorul tot continuă a fi în aceeaş stare, atunci asemenea oameni devin ca sdrobiţi, ceeace dovedeşte că sunt într'adevăr bolnavi şi că exteriorul lor seamănă cu un măr care pe dina-

fară pare sănătos de tot, dar înăuntru e putred. Şi tocmai de aceea o asemenea vindecare e cu putinţă numai prin aplicări continuate mai mult timp, fiindcă întreg organismul interior, mai ales organele abdomenului, trebuesc să fie aduse într'o stare mai sănătoasă. Deaceea trebue să lucrăm din când în când, cu ajutorul compreselor sau cu înfăşurările scurte, asupra abdomenului, pentru a dizolva şi elimina ; nu mai puţin însă trebue să exercităm asupra corpului întreg o acţiune întăritoare pentru a-i da putere. Asemenea trebue să se susţină şi natura printr'o hrană sănătoasă. Inainte de toate, pentru astfel de naturi, mâncările prea lichide sunt defavorabile.

In ce priveşte rana, apoi trebue totdeauna învelită (acoperită) cu ceva, până ce piciorul e vindecat de tot, pentru ca nici o murdărie să nu poată pătrunde într'ânsa şi pentru ca puroiul ce ese încă din rană să fie absorbit. Cel mai bun lucru este de a o înveli cu o cârpă muiată în ceai de *coada calului* şi stoarsă bine. Coada calului curăţă şi dizolvă, când orice materie stricată este înlăturată.

In loc de coada calului se poate întrebuinţa şi un alt ceai. Ceaiul de *pelin* curăţă şi vindecă, şi nici nu dă îndărăt materia; ceaiul *de coajă de stejar* asemenea e foarte bun; *pătlagina* şi alte asemenea buruieni tămăduitoare ar produce acelaş efect.

Trebue însă să condamn toate *alifiile* cari sunt vătămătoare, asemenea şi *apa de plumb* şi *alifia verde*. Alifia verde se întrebuinţa mai înainte foarte mult la asemenea infirmităţi, deşi este cea mai curată otravă. Prin astfel de mijloace se formează cel mult o pojghiţă pe rană, aşa că materia bolnavă trebue să intre înăuntru, fiindcă i se închide eşirea, dar asta nu se numeşte a vindeca, ci a îmbolnăvi şi mai rău.

Foarte adesea se pansează picioarele umflate sau jupuite cu bandaje lungi, uneori de 8 - 10 metri, pentru ca rana să nu se poată întinde mai departe. Dar prin aceasta materia bolnavă din organism nu mai poate găsi o eşire şi deaceea nu face decât a se acumula cu atât mai mult în picior spre partea de sus, cât şi în abdomen.

Dar ce urmări dezastruoase atrag aceste materii închise în corp, poate să şi-o închipue orice om cu mintea sănătoasă! Ce uşor se poate naşte o idropică sau o boală de rinichi. Dar boalele de rinichi sau de ficat, au chiar asupra bustului un efect funest.

Aşadar, nu bandajele sunt necesare aci, ci eliminările; şi anume nu numai din picioare, ci şi din corpul întreg.

O femee cam corpolentă vine la mine şi îmi spune: „De trei ani trebue să-mi pansez piciorul; de n'o fac, atunci se umflă de mi se pare greu ca plumbul şi aproape nu pot nici să mai umblu.

Umflarea piciorului, îndată ce se ia bandajul, este dovada cea mai limpede că materia care a cauzat umflătura vine din

corp; deaceea şi trebue depărtată din corp, însă nu de la picioare.

Această femee a trebuit să lepede numai decât bandajul; a căpătat zilnic trei zile dearândul câte o înfăşurare la un ceas şi jumătate; această înfăşurare a trebuit să fie mai întâi muiată în apă de flori de fân şi pusă caldă.

Faşa de flori de fân deschide porii şi absoarbe substanţele putrede, începând dela subsuori până jos de tot. Pe lângă aceasta, femeea mai căpătă zilnic o ceaşcă de ceai de rădăcină de soc, ienupere şi rădăcină de anghelică. Acest ceai avu o acţiune internă foate dizolvantă şi eliminatoare. Urina se făcù roşie de tot de murdărie, şi după trei zile picioarele se dezumflaseră. Afară de aceasta, femeea căpătă în prima zi un duş la pulpe, iar în ziua următoare un duş pe spinare. Celelalte aplicări erau: de patru ori pe săptămână un duş la pulpe, de două ori pe săptămână un duş pe spinare şi odată pe săptămână o semi-baie; duşul complect erà lăsat la voia ei.

După trei săptămâni această femee pierduse foarte mult din greutate; căpătă o excelentă poftă de mâncare, somn bun, şi rănile dela picioare se închiseră în scurt timp. S'ar puteà crede că acum femeea erà vindecată de tot şi că nu mai aveà trebuinţă de alte aplicări. Dar ea mai căpătă un timp mai îndelungat două semi-băi pe săptămână, până ce natura întreagă se întări şi fu în stare să nu mai tolereze desvoltarea materiilor vătămătoare.

Efectul acestor aplicări este următorul: Infăşurarea dela subsuori în jos a avut o acţiune eliminatoare asupra corpului întreg; duşurile au dizolvat, au eliminat şi, afară de asta, au întărit organismul.

Poate că cineva ar puteà să întrebe: „De ce nu s'a înfăşurat numai piciorul umflat, ci corpul întreg“?

Răspunsul este: „Dacă s'ar fi înfăşurat numai piciorul singur, s'ar fi eliminat, ce e drept, destule materii din corp; dar ele ar fi rămas în picior, şi nu s'ar fi putut face nici o transpiraţie puternică în corp, nici nu s'ar fi eliminat materii bolnave prin urină. Aşa dar erà o necesitate neapărată de a exercità o acţiune asupra corpului întreg.

Pentrucă însă de obicei se află jos, în picioare, multe materii putrede şi vasele sunt de cele mai multe ori roase şi veştede, deaceea trebue eliminată în timpul vindecării corpului această materie vătămătoare, iar stricăciunile produse trebuesc drese.

Deaceea a trebuit să se facă întâi, în fiecare zi, apoi la fiecare două zile, o înfăşurare la picior. Când vindecarea erà pe sfârşite, acelaş lucru a trebuit să se facă la fiecare trei zile. Această înfăşurare la picior însă nu trebuià să dureze niciodată mai mult decât 1—2 ceasuri şi trebuià reînoită după un ceas.

De obicei mai trebuie să se facă şi un duş la genunchi,

pentru ca partea de jos a piciorului să nu se moaie prin înfășurarea caldă și materia bolnavă să nu se întindă mai mult.

Dacă mai înainte se făceau bandaje de pânză, apoi în ziua de azi se fac bandaje de gumilastic. Acestea sunt, incontestabil, și mai vătămătoare. Dejà cu bandajul de pânză transpirația este în cea mai mare parte imposibilă; cu bandajul de gumilastic însă, ea va înceta de tot. Când piciorul nu mai transpiră de loc și când, chiar în timpul nopții, bandajul rămâne înfășurat în jurul lui, atunci negreșit că întreg piciorul trebue să devină doar un putregai infect, și chiar picioarele cele mai sănătoase s'ar îmbolnăvi, dacă ar fi înfășurate cu un asemenea bandaj.

Un efect și mai funest însă trebue să-l aibă un ciorap de gumilastic, care nu mai lasă nici cel mai mic locșor pe unde piciorul să poată transpirà. Despre urmările unor astfel de bandaje sau înfășurări poate să-și facă o idee orice om cu mintea cât de puțin sănătoasă.

Este adevărat că moda a inventat așa zisele bandaje păroase de cauciuc. Dar eu mă ridic și în contra lor, fiindcă bandajarea sau pansarea este în sine un lucru foarte vătămător și fiindcă pielea este împiedicată în transpirație, mai mult sau mai puțin, prin toate bandajele.

Pentru a însănătoși și a menține sănătos un picior bolnav, este necesar ca aerul curat să vină neîncetat în contact cu el, lucru ce ași puteà să-l dovedesc prin multe exemple.

Este adevărat că s'au inventat multe lucruri pentru curățirea și vindecarea acestor abcese ale picioarelor. Dar toate încercările sunt condamnate a face fiasco, cât timp are loc un aflux de materii din corp spre picioare și cât timp nu se operează o eliminare și o expulzare totală a materiilor bolnave.

Dacă până acum am putut dejà să dau ajutor și alinare în foarte multe boale, apoi cele mai frumoase rezultate ce le-am obținut sunt mai ales acele dobândite la astfel de abcese și jupuiri ale pielei la picioare, și anume tocmai la bolnavii cari renunțaseră dejà la orice speranță de ajutor și vindecare.

Dar s'ar puteà ca cineva să întrebe: „Cum se face că asemenea infirmități se întâmplă așa de des la picioare?" Răspunsul la această întrebare este: „Una din cele dintâi cauze sunt varicele dela picioare, și acestea sunt o dovadă despre turburările circulației sângelui, cari vor fi tratate într'un alt capitol.

(Din „Conferințe publice").

In capitolul trecut am vorbit despre scarlatină și pojar. Despre aceste boale rămâne bine stabilit ceeace am zis și trebue să se facă aplicările hotărîte de mine; ele pot fi aplicate prea bine fără nici o primejdie. Cată numai să avem în vedere că tratamentul trebue aplicat cât mai curând și să avem grijă ca aerul

să fie curat şi să domnească o mare curăţenie! Atunci rezultatele dorite vor veni dela sine. Să vorbim deci astăzi cevà despre friguri.

Frigurile sunt foarte frecvente. Dar a scăpà de ele, este adesea foarte greu. Sunt friguri cari te cuprind regulat în fiecare zi, până chiar la acelaş ceas; sunt altele cari vin la fiecare a doua, a treia, a patra, ba chiar la fiecare a şaptea sau a noua zi, şi sunt atât de punctuale, încât te prinde mirarea cum se poate ca frigurile să apară cu atâta exactitate. In genere, oamenii ştiu să-şi ajute la accese de friguri. In medicină, doctoria de căpetenie împotriva frigurilor e chinina, antipirina şi antifebrina. Cată să ne punem deocamdată întrebarea dacă trebue să numim într'adevăr mijloacele acestea, doctorii în contra frigurilor. Şi răspunsul este: chinina nu vindecă frigurile. Chinina nu are altă putere decât să producă o căldură înăuntru, aşa ca să nu se mai desvolte frigurile. Să luăm doi băeţaşi cari s'au luat la ceartă, aruncându-se unul asupra altuia vrând să se snopească reciproc! Care din doi va eşi invingător? Când amândoi se atacă deodată şi se iau la bătaie cum se cade, vrând fiecare să iasă biruitor, şi amândoi s'au luat de-a binelea de păr, dacă se amestecă un trecător înarmat cu un ciomag ţeapăn, snopind cum se cade pe cei doi flăcăi, punându-i pe fugă, pe unul la dreapta, pe celălalt la stânga şi le zice: „Dacă n'o să vă astâmpăraţi am să dau în voi cu două ciomege", atunci trecătorul voinic va linişti pe ambii băeţi. Dar devenit-au ei oare prin aceasta prieteni buni şi s'au împăcat? neapărat că nu! Unul devine mai îndârjit decât celălalt, fiecare îşi caută un ocrotitor şi lupta începe din nou cu câte doi din fiecare parte; bătaia se înăspreşte şi ia proporţii mai mari. Iată imaginea cea mai bună despre legătura dintre friguri şi chinină! Chinina e un amestec nejustificat în duelul naturii. Frigurile nu sunt doar altceva decât duelul dintre frig şi căldură în natura omenească. Frigul pătrunde şi vrea să precumpănească; dar şi căldura normală se apără şi astfel intră amândouă în luptă. Acum este ştiut că fierbinţeala se poate urca la friguri până la fierbere; pe de altă parte însă poate creşte şi frigul, aşa că simţi o mare răceală în trup, şi se întâmplă ca un bolnav de friguri să fie scuturat grozav de tot, de frigul ce-l simte. Când cineva observă un bolnav de friguri la care covârşeşte căldura sau frigul, atunci poate vedeà cât de mult poate strică omului una din aceste două stări externe. Ei bine, dacă prin chinină se face un amestec nejustificat, atunci împingi un luptător (căldura) la dreapta, iar pe celălalt (frigul) la stânga şi frământarea frigurilor e astâmpărată şi încetează de a se mai desvoltà. După un timp însă, căldura şi frigul, aceşti doi duşmani îndârjiţi, vin iarăşi faţă în faţă; vine al doilea sbucium de friguri. Iar se dă chinină, iar încetează accesul! Dar nu trece mult şi antagonismul începe din nou, şi odată cu dânsul şi frigurile. Şi aşa se continuă mereu cu chinină. Dar din germenii bolnavi

provocați de friguri nu s'a îndepărtat nimic. E drept că o calmare momentană se produce, dar materia inflamatoare tot există și nici chinina n'a fost încă îndepărtată din trup, și acolo unde s'a încuibat chinina, numai bine nu face. Astfel n'am obținut nici un rezultat bun cu acest antidot al frigurilor, decât că am întrerupt adesea duelul, și, în cele din urmă, nici nu este în stare de a ferì căldura de frig. Ce face dar în cazul acesta hidroterapia?

Presupunem cazul că viu la cinevà care sufere de niște friguri cumplite. Inainte de toate îmi pun întrebarea: Bolnavul e slab ori voinic? Pătimește dejà de mult de friguri? Dacă le-a căpătat abià de curând, atunci sunt încă tinere și n'au pricinuit încă multă pagubă. Dar dacă sufere de mai multă vreme, atunci au vătămat dejà foarte mult și au slăbit organismul în mod simțitor. Pacientul însă poate să fi fost slab înainte de a se îmbolnăvì de friguri, în care caz, în cursul tratamentului, trebue să avem în vedere mai mult această slăbiciune, decât durata mai mare sau mai mică a frigurilor. Admitem cazul că un copil zace de friguri și are tocmai fierbințeală, dar numai un timp determinat, și pe urmă iar frig. Intrebarea este atunci: Ce face în cazul acesta hidropatul? Acestui copil, precum și orcărei persoane bolnave îi recomandă o spălătură. Partea de sus a trupului spălată cât mai curând și bine, nu trebue învelită prea mult. După spălătura asta se naște sudoarea, ori apare frig sau căldură. Dacă vine căldură, atunci avem un semn că spălătura, deși a răcorit, totuș n'a copleșit încă fierbințeala. Spălătura trebue repetată. După ce pacientul a fost spălat pentru a doua oară, mai trebue să așteptăm a vedeà dacă fierbințeala se va mai întoarce a treia oară, sau dacă se va arătà frigul. Și dacă apare frigul— căci și acesta are, ca și fierbințeala, o anumită durată la frigurile intermitente — atunci cea mai bună aplicare a apei e cea mai ușoară și circumspectă.

Dacă sufere cineva de răceală și-l învelești într'un cearceaf ud, procedeul poate fi foarte bun. Dar bolnavul nu e liniștit și, când simte pânza umedă, îl scutură frigul. De aceea nici nu-i bine să ne servim de cearceafuri ude și e mult mai nimerit să ne lipsim de ele. Cel mai bun lucru e să spălăm bolnavul, și atâta tot.

De câte ori să se facă spălarea? Cât de des, când fierbințeala e mare. Căci dacă se face spălarea, atunci fierbințeala e dată îndărăt cu o jumătate de ceas, ori cel puțin cu un sfert. Mai pe urmă căldura poate devenì iar așa de mare ca înainte. La *frigurile intermitente* apare când căldura mai puternică, când frigul. Căldura și frigul chinuesc deopotrivă pe om. E deci foarte bine dacă stăruim numai cu spălări. Iar dacă bolnavul a fost spălat odată și s'a înfierbântat din nou, atunci îl spălăm a doua și a treia oară.

Să considerăm un caz de *pneumonie* (junghi). La boala aceasta putem să observăm mai bine dreptatea celor zise mai sus, căci pneumonia e foarte cunoscută. *Spălăm bolnavul când*

e foarte fierbinte și-l învelim din nou; și dacă se înfierbântă iar, îl spălăm încă odată, și a treia, și a patra oară, până ce încetează fierbințeala. Astfel se poate vindecă oricare pneumonie. Cată să observ însă că trebue să băgăm prea bine în seamă, atât trupul întreg, cât și partea în care se află inflamația. Inflamația începe de obicei la un loc foarte mic și se întinde ori asupra plămânilor întregi, ori numai asupra unei părți mărginite. Pneumonia — precum am mai zis despre spuzeală — nu-i altcevà decât o spuzeală care se face pe plămâni. Intocmai cum cinevà poate căpăta o pată ori o spuzeală pe obraz, tot așà poate căpăta și aiurea, de pildă la plămâni. Inceputul se arată de obicei printr'o inflamație parțială a plămânilor, la capătul lor, la aripa dreaptă, jos, la mijloc, în sfârșit acolo unde simți că te doare. Dacă există o astfel de inflamație, putem cunoaște după faptul că bolnavul nu numai că are friguri, dar simte și greață sau trebuință de a vărsà. *O durere arzătoare pe locul unde s'a declarat inflamația, friguri și greață, sunt simptomele sigure ale inflamației.* Și acum chestia este de a lucrà atât asupra corpului întreg, cât și asupra părții inflamate.

Am fost chemat odată la un bolnav, de care mi se spusese că aveà pneumonie. Mă dusei la el. Bolnavul aveà, înainte de toate, o tuse grozavă, așà că nu puteà scoate nici o vorbă: al doilea, avea o respirație foarte grea, aproape țâșnitoare, și al treilea, avea niște dureri așà încât nu mai știa ce să facă. El îmi spuse: „Spovedește-mă părinte, căci sunt pe moarte!" Ii răspunsei:

„Să mai încercăm un mijloc, și dacă nu va reușì nici acesta atunci te voi împărtășì pentru lumea cealaltă. Ai brânză de vacă?

— O, da! Mi s'a adus brânză de vacă pe care o amestecai cu puțin zer și preparai o alifie fină, pe care am întins-o ca de un deget pe un petec de pânză și am aplicat-o ca un plastru pe locul dureros. Acì era o fierbințeală cumplită. Imediat ce am pus cataplasma de brânză, bolnavul zise: „Asta îmi face bine". Pe lângă aceasta i-am acoperit picioarele până peste genunchi cu un șervet pe care l-am udat în apă și oțet. După ce l-am învelit, îmi zise: „Ah, ce bine mă simt acum! Durerea începe să slăbească, nu mai simt aproape nici o durere și nici tusea nu mă mai chinuește!" Și era adevărat. Acum nu mai tușia așa de tare, iar durerea i se mai alinase, și toate acestea în mai puțin de zece minute. „Bine, zisei eu, acum să începem cu împărtășania și să așteptăm apoi până ce cataplasma depe locul aprins se va uscà". In momentul când s'a uscat, am uns iar peticul de pânză cu brânză de vacă proaspătă și l-am aplicat iar pe locul atins. Pe urmă i-am dat de a înghițit o lingură de untdelemn bun și am plecat. A doua zi de dimineață m'am informat numai decât de starea bolnavului. Când venii la el, se află foarte bine și nu mai știa cum să slăvească efectul brânzei de vacă. Aproape imediat simțise că se răcorià până la inimă și

durerea dispăru într'un timp foarte scurt. Tot aşa extrage, pe de altă parte, pe jos, germenii boalei, şervetul ud peste picioare. Şi astfel bolnavul eră a doua zi de dimineaţă aproape în starea normală a sănătăţii sale. Deşi mai suferia încă de puţină fierbinţeală, aceasta nu se putea compara nici decum cu cea din ajun. Acum i-am mai zis că, dacă fierbinţeala va mai creşte, să nu-şi mai spele decât partea de sus a trupului, iar când va deveni foarte puternică, să-şi învelească bine şi picioarele. După câteva zile era deja atât de restabilit, încât a putut să părăsească patul şi să se apuce de lucru. Tot ca în cazul acesta am procedat şi în multe altele unde, înainte de a împărtăşi pe bolnavi le-am aplicat mai întâi acest tratament. Căci pneumonia e foarte primejdioasă şi produce multe victime dacă nu o întâmpini prompt. Dacă durerea de piept a dispărut în urma cataplasmelor de brânză, atunci trebuie muiată din nou de câte ori se înfierbântă. Boala asta are ceva cu totul special în firea ei. Foarte rar se întâmplă ca să moară cineva numai de pneumonie. M'am convins că, dacă s'a spus despre 20 de inşi că au murit de pneumonie, atunci 19 aveau dejà plămânii vindecaţi şi dacă au murit, aceasta a fost numai din pricina urmărilor pe cari le are pneumonia.

Una din *primele urmări ale pneumoniei* este o foarte mare anemie (lipsă de sânge), şi de aceia astfel de oameni mor aproape regulat de bătaie de inimă ori de paralizie pulmonară. Şi aceasta provine din faptul că, odată cu inflamarea, producţiunea sângelui încetează. De îndată ce cineva nu poate mâncă, nici sângele nu se mai înmulţeşte, iar după 5 sau 8 zile formarea de sânge nou va încetă cu totul. Mai ales când bolnavul e anemic dinainte, atunci se poate spune, şi cu multă dreptate: Un astfel de om trebue să-şi piarză sângele, şi pulsul slăbeşte din ce în ce mai mult. Bolnavul devine mai slab, inima nu mai poate împinge sângele în toate direcţiile şi are loc o paralizie. Despre aceasta m'au asigurat mulţi medici şi eu cred că aşa este. Căci dacă o parte a plămânilor a căpătat o spuzeală, atunci e clar că ea nu-şi va mai puteà împlini rolul şi funcţiunea organică după cum trebuie. In timpul inflamaţiunii, sângele scade tot mai mult şi, în cele din urmă, omul nu mai este în stare să trăiască, pentrucă inima nu mai lucrează.

Dacă pe o roată de moară nu curge apă din gârlă, atunci se opreşte în loc; şi dacă am putea da sânge unor astfel de bolnavi ei n'ar muri. Pe urmă fierbinţeala cea mare strică foarte mult sângelui. Căci tocmai aşa după cum frigul poate deveni aşa de mare, ca sângele să nu se mai poată încălzi din pricina asta, tot astfel şi o fierbinţeală prea mare poate influenţa foarte rău asupra sângelui. Să considerăm de pildă un caz de insolaţie, la care tot răul decurge numai din căldura prea mare. Când cineva este bolnav de pneumonie, atunci are friguri, şi întrebarea este: Ce-i de făcut? Răspunsul l'am auzit deja. Dintre apli-

cările de apă, spălăturile sunt suficiente. De asemenea cel bolnav de pneumonie ar putea face şi băi de jumătate, dacă poate, dar de regulă îi e cu neputinţă. Avantajul cel mare al curei cu apă constă tocmai în multele sale aplicaţiuni. După cum aţi auzit, *orice boală se poate vindeca în două-trei feluri.* La aceeaş boală indic diferite aplicări şi o putem vindeca prin băi, înfăşurări şi spălări. Lucrul principal e însă de a cunoaşte întotdeauna mai întâi foarte bine boala, şi al doilea de a ne pricepe cum trebuesc alese aplicaţiunile curei de apă. Atunci putem vindeca bolnavul cu spălături, turnări, băi şi comprese reci. Când se produce o febră, nu trebue deci să vă speriaţi numaidecât.

De curând a venit la mine o femee care se văita ca şi când i-ar fi murit deja copilul. Când am mers însă la ea acasă, am văzut că exagerase; căci o febră uşoară e întotdeauna pe urma omului. Când un copil a mâncat ceva mai mult, imediat vine o indispoziţie. Copilul se înfierbântă, respiră greu, şi atunci se zice: „Copilaşul meu are nişte friguri îngrozitoare". Vă spun însă că nu-i lipseşte nimic, afară doară că a mâncat prea mult! Sau o fi mâncat câteva pere pe care nu le-a mestecat bine; acum perele îi îngreunează stomacul şi-i vine mereu în sus, aşa că nu-i deloc mirare, dacă copilul e cuprins de friguri. Ceeace mă miră mai mult, e cum oamenii n'au habar de natura boalelor. Ce-i de făcut? Lăsaţi copilul să zacă până ce stomacul va digera dela sine mâncarea! Acelaş procedeu e nimerit pentru oricare altă mâncare, care i-a făcut rău copilului. Mai bine este însă de a da copilului ceva care să-i întărească sucurile stomacului; picături de tot soiul de burueni. I se poate da şi ceai, şi atât îi va fi prea deajuns. Vedeţi dar! Când copiii sau adulţii au friguri, lucrul nu prezintă nici o primejdie şi nu-i de nici o însemnătate.

Mai există o altă febră care poartă numele de friguri furioase; ele se produc la vre-o ceartă sau din vre-o supărare grozavă. Sunt oameni cari nu se împacă cu nimic: la cea mai mică suflare a vântului, li se pare că piere lumea.

Am cunoscut un tânăr care trebuia să tragă la sorţi. Inainte de a se duce la recrutare şi-a ridicat de vre-o treizeci de ori braţele în aer, repede şi continu, aşa că-i bătea inima, iar pulsul lucra foarte repede. Când se prezintă înaintea comisiunii, fu întrebat: „Ai o boală de inimă?» El răspunse: «Aşa mi-i pulsul întotdeauna, din pricină că am o boală de piept». Istoria e adevărată. Tânărul e un meseriaş din localitatea mea. Tot aşa, după cum din astfel de mişcări se poate naşte o circulaţie repede a sângelui se poate produce o anumită fierbinţeală dintr'o nimica toată. N'are nici o însemnătate şi putem lecui numai decât o astfel de bagatelă. Oamenii cari îşi dau multă atenţie şi se studiază mereu dacă n'au ceva friguri, să se spele, să facă numai decât o baie de jumătate; se vor răcori şi frigurile vor trece imediat. Frigurile nu sunt nici de cum atât de pri-

mejdioase, pe cât se crede. Acum patru săptămâni, un musafir dintr'o stație balneară a trimis după mine; când venii la el și îl întrebai unde era bolnavul, îmi răspunse: „Eu sunt bolnavul". Văzând că nu-i lipsea nimic, îi zisei: „Dar d-ta ești voinic și sănătos. E numai o febră de frică, de teamă că ai să capeți frigurile". In sfârșit, mi-am râs de el, pentrucă nici urmă n'avea de friguri, și m'am întors acasă.

Boala de picioare.

Sunt foarte mulți oameni cari au răni la picioare și nu mai știu ce să facă spre a le vindeca. Rana se închide prin oarecari alifii, dar nu trece mult timp și iar se face la loc, curge, se întinde și piciorul devine vânăt.

Nici în aceste cazuri nu trebuie să atacăm și să închidem rana, ci mai întâi să depărtăm din corp sucurile nesănătoase și rana se va vindeca dela sine.

In timp de 14 zile pacientul să pună seara comprese reci, adică să-și înfășoare corpul într'un cearceaf muiat în apă, pe deasupra o pătură uscată, apoi plapuma și să țină acestea $1\frac{1}{2}$ ceas. De două ori pe zi să se spele bine corpul de sus; odată pe săptămână o baie de aburi la cap.

Mai târziu să-și toarne apă rece pe piept și pe spinare în fiecare zi, seara la culcare. Pe picior să pună cârpe de in, muiate de mai multe ori pe zi în apă căldicică. Altceva nimic. După ce corpul va fi scăpat de sucurile rele, se va vindeca și rana.

Sunt răni de acestea învechite, din tinerețe, cum se zice. Toate se pot vindeca radical prin băi și spălături, însă pacientul să urmeze regulat și să nu-și piardă răbdarea.

Unde se ivește o inflamație, acolo se grămădește și sângele.

Aprinderea de creeri.

La o aprindere de creeri să căutăm a împinge sângele dela cap în părțile cele mai depărtate ale corpului, dar tot odată să răcorim și locurile inflamate.

Aplicările sunt următoarele: muiăm cârpe în apă cu puțin oțet și înfășurăm picioarele până la genunchi. Dacă picioarele sunt reci, muiem la început cârpa în apă caldă. După jumătate de ceas, dacă cârpele se încălzesc, să se moaie în apă rece și să se aplice din nou. Tot așa facem și cu brațele până la coate, cel puțin. Apoi se pun comprese (cearceaf ud) pe abdomen. După trei sferturi de oră să se moaie cearceaful din nou în apă rece. Să se urmeze astfel cât timp fierbințelile sunt mari.

La cap să nu se facă altceva, decât să se pună pe frunte o cârpă cu apă rece, care trebue muiată cât mai des în apă. Tot așa se poate înfășura și gâtul.

Intern e mai bine a lua apă proaspătă, însă nu multă deodată, ci câte o lingură sau două, din când în când.

Boala de creeri.

Un berar, în vârstă cam de 33 de ani, suferia greu de 11 ani. In Mai, 1877, după ce s'a sculat într'o dimineaţă, a căzut jos leşinat şi a rămas aşa două ceasuri. Aceasta a fost începutul unui tifos, care a ţinut şase luni. In fiecare zi avea ameţeli cu vărsături şi leşin. Ameţeala începea cu svâcneli în creeri; apoi omul cădea grămadă. Această stare ţinea 5—10 ore pe zi. După şase luni s'a făcut mai bine, dar numai pentru două luni. Apoi accesele s'au mai înteţit, aşa încât omul a zăcut opt luni.

In acest timp pacientul a luat o mulţime de medicamente. Mulţi doctori au declarat că boala e incurabilă, fiind creerul atacat.

După părerea mea erau nişte congestiuni puternice spre cap şi trebuiau recomandate următoarele aplicări: turnare de apă pe corpul de sus; umblare prin apă; turnare de apă pe spinare, pe şolduri şi pe genunchi; aburi la picioare, precum şi mantaua spaniolă.

Rezultatul a fost minunat după o cură de numai 5 săptămâni. Deja a cincea zi, pacientul a declarat că nu mai simţia presiune asupra capului. A doua zi a urmat un acces, pentru că scrisese mult şi omul îşi obosise mintea. De aci înainte i-a fost din ce în ce mai bine. Mai târziu s'a simţit ca născut din nou şi i s'a întărit vederea. Peste noapte dormia bine. Acum omul e sănătos şi numai din când în când mai face câte o aplicare din cele menţionate.

Apoplexia cerebrală.

(Din „Testamentul meu").

Este ceva cu totul miraculos cum Creatorul a orânduit prin legea naturii ca sângele să pornească dela inimă şi să afluieze în toate direcţiunile, spre a încălzi şi hrăni corpul. Acest sânge e închis cu putere în vine, şi foarte uşor îşi poate închipui cineva că aceste vine pot, în cursul anilor, să sufere lesne vreo stricăciune sau să se slăbească, şi din această cauză sângele poate să străbată prin punctele rănite ale vinelor. Dacă această străbatere a sângelui este posibilă în diferite locuri ale corpului, apoi totuşi de cele mai multe ori ea se întâmplă în creeri, adică sângele pătrunde în creer prin vreo vână crăpată. Când se întâmplă, atunci sângele se revarsă în creer şi moartea este sigură. Se întâmplă însă foarte des, că numai câteva picături de sânge pătrund în creer, şi aceste câteva picături nu omoară pe om în mod subit, ci îl fac să-şi piardă cunoştinţa, şi atunci se naşte întrebarea: dacă sângele, care a găsit odată un mic drum de eşire, nu-l lărgeşte şi face astfel să se ivească al doilea atac de apoplexie, sau dacă sângele rămâne în vine şi numai picăturile deja revărsate primejduiesc viaţa? Dacă sunt numai câteva pi-

-cături, atunci cu timpul ele se vor evaporà şi se vor absoarbe şi în cazul acesta, atacul n'are alte urmări. Dacă însă deschizătura e prea mare şi cantitatea de sânge eşit, este atât de considerabilă, încât se exercită o presiune puternică asupra creerilor, atunci urmarea va fi moartea subită; şi cauza morţii se numeşte apoplexie cerebrală.

Acum se naşte întrebarea: Apoplexia cerebrală îşi are oare semnele ei prevestitoare, după cari se poate cunoaşte că este pericol de ivirea ei? Ei bine, şi aci este sigur că moartea îşi are semnele ei premergătoare. Deşi prin legea naturală sângele curge în vine în mod egal, totuşi traiul omului are o mare influenţă asupra circulaţiei sângelui. Aşa de exemplu este de admis că la persoanele cari îşi ostenesc mult capul cu învăţătura, sângele pătrunde mai mult în cap. Dacă sângele, în urma unor străduinţe continue ale persoanei, este condus mai mult timp într'un mod neîntrerupt spre cap, atunci natural că se produce o prea mare încărcare a vinelor cu sânge, în partea locului, şi vinele se dilată (se lărgesc). Acest sânge nu se mai retrage într'un mod destul de regulat din cap şi pierde din densitatea şi greutatea lui. Se înnegreşte, se uzează şi se cristalizează în parte, în pereţii vaselor sanguine. Consecinţa este că circulaţia sângelui slăbeşte mereu; dar afluxul sângelui spre cap nu scade din cauza aceasta. Astfel de oameni au adesea şi picioare reci, ceace mai este încă o dovadă că sângele s'a retras în partea de sus a corpului şi năvăleşte spre cap. Dar deşi sângele năvăleşte cu preferinţă spre creeri, există totuşi şi alte locuri unde se pot produce opriri sau îngrămădiri, şi sângele pierde în acelaş mod din puterea sa. Fireşte că prin aceasta se influenţează şi asupra inimii; inima nu mai poate fi stăpână pe circulaţia sângelui, care este neregulată, şi se produce o perturbare generală a circulaţiei sângelui. Dacă năvălirile spre creeri devin tot mai puternice, atunci se poate produce foarte lesne o deschizătură în vine. Asemenea năvăliri de sânge exercită o influenţă şi asupra pulsului oamenilor; el nu mai bate regulat, egal, ci când puternic şi vehement, când moale şi slab, ceeace iarăş dovedeşte că inima nu poate să lucreze regulat. Dacă există astfel de semne, atunci nu e exclusă posibilitatea că se poate ivì un atac de apoplexie, a creerilor. De se produce într'adevăr un atac de apoplexie, atunci depinde de cantitatea de sânge care a pătruns în creeri. Dacă este o cantitate mărişică, atunci o presiune generală va pune în curând capăt vieţii. Dacă însă cantitatea de sânge este mică şi nu exercită decât o presiune slabă asupra unora din părţile creerului, atunci va aveà ca urmare numai unele paralizii locale. Astfel se poate ca să lovească partea dreaptă sau partea stângă. Dacă sângele pătrunde în jumătatea dreaptă a creerilor, atunci se paralizează partea stângă a corpului. Dacă paralizia a lovit partea dreaptă, atunci, în cele mai multe cazuri, se pierde graiul. Buzele deasemenea arată

care parte este paralizată; figura ia un alt aspect, obrazul care este paralizat, se buhăeşte şi scuipatul curge din partea paralizată. De obicei se adaugă pe lângă acestea o năduşeală unsuroasă. Dacă se produce în curând un al doilea sau al treilea atac, atunci de obicei, consecinţa e moartea. Dacă atacul nu se repetă, atunci o scăpare este posibilă.

Acum se naşte întrebarea: Cum se poate da un ajutor eficace pentru a scăpa viaţa pacientului şi dacă în genere o scăpare este cu putinţă? De se întâmplă un atac de apoplexie, atunci cel dintâi ajutor ce se poate da, este de a face ca sângele să se coboare din cap în celelalte părţi ale corpului. De obicei, la asemenea oameni sângele se retrage din extremităţi şi pătrunde din mâini şi din picioare spre părţile superioare ale corpului. Al doilea mijloc sau tratament trebuie să fie general şi să se întinză asupra corpului întreg, pentru ca porii să se deschidă şi transpiraţia să devină mai puternică. Apoi trebue să avem grijă ca sângele să-şi recapete circulaţia regulată, ca să nu se formeze opriri sau îngrămădiri şi cele dejà existente să fie înlăturate. Pentru bolnavii înşişi, e necesară cea mai mare linişte posibilă, pentru ca nu cumva, din cauza neliniştei, să se înmulţească afluxurile, şi să se producă apoi un nou atac.

Cel mai bun tratament este a se spălà zilnic de 2—4 ori, tot corpul, cu apă şi cevà oţet. De obicei, după a doua sau a treia spălătură pacientul asudă, şi aceasta e un semn foarte favorabil de îmbunătăţirea stării bolnavului. Deoarece însă bolnavul are trebuinţă de cea mai mare linişte posibilă şi nu poate fi spălat dintr'odată pe tot corpul, să se spele mai întâi picioarele, apoi genunchii şi pe urmă părţile de sus ale corpului. Dacă corpul s'a mai desmorţit, adică după ce înţepeneala se va mai fi micşorat, veţi spălà corpul întreg! La cap se spalà numai obrazul. Intr'un cuvânt să se spele cât se poate spălà. Dacă o parte este paralizată, să se spele cu deosebire această parte. Dar dacă starea bolnavului se ameliorează din zi în zi, atunci se poate face în curând o turnare pe braţe şi pe picioare şi anume în modul următor: Se aşează bolnavul pe marginea patului, aşà ca piciorul sau braţul să atârne afară din pat şi astfel se toarnă apoi o stropitoare de apă pe braţul întreg, asemenea şi pe picior. Aceste turnări se pot repetà zilnic odată sau de două ori, dar spălările tot nu încetează. Cu cât căldura e mai tare, cu atât spălăturile să se facă mai des, şi mai târziu şi turnările. Se pot pune zilnic o compresă superioară, aplicându-se dela piept până la genunchi o cârpă albă muiată în apă rece şi îndoită de 4—6 ori. Această cârpă se poate pune timp de 1—2 ore; dar trebuie reînoită la fiecare 20—25 minute, după cum căldura e mai mare sau mai slabă.

La cap nu se pune nimic, şi nu pot înţelege cum se poate pune la cap un săculeţ cu ghiaţă. Acest sac formează un zid de ghiaţă, în dosul căruia sângele se opreşte; îngrămădirile de

sânge atunci nu numai că nu se retrag, dar chiar devin din ce în ce mai mari.

Predecesorul meu, Dumnezeu să-l ierte, fu lovit de apoplexie; mâna dreaptă şi piciorul drept i se paralizară. După ce i s'a pus la cap un săculeţ cu ghiaţă, obrazul i se învineţi din ce în ce mai mult, capul i se umflă în mod neobişnuit şi bolnavul, care pierduse cunoştinţa, se tot silià mereu să smulgă săculeţul cu ghiaţă. In sfârşit, medicul declară; „Acum e pierdut!" şi părăsi pe bolnav zicând: „Poate să mai trăiască câteva ceasuri!"

Auzind această declaraţie a doctorului, am luat jos săculeţul cu ghiaţă şi am înfăşurat picioarele bolnavului în cârpe muiate în apă caldă şi oţet; tot aşà şi braţele până la coate. Din cauza faşelor calde, sângele s'a retras în spre părţile de jos ale corpului şi nu mai mult decât peste o jumătate de ceas se putù observa că culoarea vânătă a obrazului începeà să descrească; după vreo două-spre-zece ceasuri culoarea normală revenise, şi astfel avui dovada că sângele se retrăgeà şi că pătrundeà iarăşi în vine. După câteva zile, bolnavul recăpătă căldura şi culoarea naturală numai că braţul şi piciorul erau încă paralizate. Continuai a menţine căldura egală şi a tot coborî sângele dela cap îndărăt spre părţile de jos ale corpului. A treia zi bunul bătrân deschise ochii şi începù să şeadă, dar nu puteà să pronunţe nici o vorbă; o privire tristă şi dureroasă, o lacrimă din ochi fu totul. La prânz continuai aplicările şi trecui apoi dela spălături şi dela turnările pe genunchi şi braţe, la turnările pe pulpe şi pe spinare; starea intelectuală se ameliorà asemenea şi chiar graiul reveni încetul cu încetul.

Dacă bolnavul a putut să deschiză ochii a treia zi, cunoştinţa îi reveni până în aşà grad, încât în săptămâna a şaptea începù să înveţe a recità pe „Tatăl nostru" ca copiii mici. Pe urmă învăţă ABC-ul, şi prin silabisire ajunse la citire. Tot aşà procedă cu latineasca şi făcù în acest mod progrese în citire; mai târziu şi în aritmetică, până ce după un an de zile putù citì iarăşi sfânta liturghie. Fù restabilit până într'atâta că n'avea numai deplină cunoştinţă de sine, dar şi inteligenţa aproape întreagă, încât raţionà destul de bine; paralizia pierise, numai puţină gângăveală nu puteà fi stârpită, ceeace însă nu erà de vreo importanţă oarecare.

In conversaţie totul îi erà clar, dar nu puteà să ţină vreo prelegere sau conferinţă. Astfel mai trăi patru ani. Pe măsură ce facultăţile intelectuale şi puterile fizice înaintau, şi aplicările ce-i făceam creşteau în tărie. Acest tratament îi plăcu în cele din urmă atât de mult şi-l socotià atât de necesar, încât cereà singur în toate zilele să i se facă aplicările de apă, deşi mai înainte nu era nici de cum prieten al apei. Aplicările consistau alternativ din semi-băi, turnări dorsale şi turnări generale,

Dacă atacul a trecut şi nu mai este de temut un alt atac, — acesta este cazul când circulaţia sângelui este regulată şi nu

se observă opriri sau îngrămădiri de sânge, — atunci trebue, înnainte de toate, să avem grije ca paraliziile să înceteze treptat, treptat. Aici cată să avem înainte de toate ca principiu fundamental, de a nu se face aplicări prea tari, pentru ca organismul să nu sufere şi să nu fie mai mult slăbit decât întărit. Acţiunea principală trebue să se întinză asupra corpului întreg; atunci starea corpului întreg se îndreptează şi părţile slăbite se întăresc dela sine. Părţile paralizate ale corpului sunt pe jumătate moarte; ele n'au căldura cuvenită, sângele nu curge cum ar trebui să curgă; consecinţa este că sângele devine învechit şi prin urmare şi musculatura slabă. Deaceea trebue un tratament care să elimine din corp sucurile învechite şi să facă ca sângele să pătrundă în aceste părţi paralizate, să mărească căldura lor, să alimenteze toată partea aceea şi aşà, prin afluxul regulat al sângelui, braţul şi piciorul să se însănătoşească tot mai mult, până ce îşi vor căpătà puterea de mai'nainte. Aceasta se poate obţine în modul cel mai bun dacă se oblojeşte partea paralizată, de 3—5 ori pe săptămână, cu *flori de fân* şi anume timp de 1-1½ ore. Această faşă deschide porii, absoarbe destul de tare, produce o căldură mai mare, şi sângele poate fi recondus mai lesne în vine. Dar atunci partea paralizată trebue să fie zilnic, sau afundată în apă, sau să i se facă o turnare de apă rece. Se poate, de ex., afundà braţul timp de 3—4 minute într'un ciubărel cu apă foarte rece: pacientul va şedeà în timpul acestei curi. Se poate face o turnare şi pe pulpe, pacientul şezând deasemenea în timpul acesta, iar nu culcat; dacă însă poate să stea în picioare, efectul e mai bun. Dacă bolnavul e robust, poate să facă zilnic o aplicare pe tot corpul şi una specială pe partea bolnavă. Dacă însă pacientul e un om foarte voinic, atunci i se poate face din când în când şi două aplicări speciale. De obicei ameliorarea se anunţă întâi la picioare, iar la braţ tocmai după câteva zile. Dar s'au întâmplat cu toate acestea şi cazuri când ameliorarea s'a produs întâi la braţ şi abia cu câteva zile mai în urmă la picioare. Că astfel de bolnavi au trebuinţă de o hrană cu deosebire bună, substanţială şi simplă, se înţelege dela sine. Băuturile spirtoase sunt cu desăvârşire interzise. Ca şi băuturile dătătoare de căldură sau iritante, trebuesc evitate şi condimentele, cum şi acriturile.

Se poate de asemenea trata pacientul în mod favorabil şi intern, tratament care va aveà un bun rezultat. Scaunul trebue regulat cât mai repede posibil, şi am găsit că o lingură de apă la fiecare ceas are cel mai bun efect şi este de obicei de ajuns. Dacă însă voim să producem imediat ieşire afară (scaun), apoi o ceaşcă de ceai de stomac (regulator) sau o curăţenie inofensivă ar fi lucrul cel mai bun; de ex. s'ar putea fierbe puţină aloe, cât se ia cu vârful cuţitului, cu o lingură de miere şi să se bea un pahar în 3—4 porţii. La început se pot lua 3—4 linguri, pe urmă o lingură la fiecare 2—3 ceasuri. Dar dacă se urmează

cu lingura cu apă, nu va fi, cred, de trebuinţă să se ia mai mult decât odată din curăţenie. Un efect excelent îl produce ceaiul de flori de porumbele luat o lingură la ceas. Acest ceai e desigur cât se poate de inofensiv şi totuşi are un efect favorabil asupra scaunului.

O altă grije trebue să fie aceea de a produce o bună digestie. Nu se poate îngriji destul de mult ca digestia să fie bună căci printr'însa sângele capătă hrana trebuincioasă. Prin numeroase încercări şi o practică îndelungată am dobândit convingerea că ierburile procură organismului anumite substanţe nutritive. Diferitele ierburi furnizează unele principii nutritive pe cari multiplele şi variatele părţi ale corpului, dintre cari fiecare are trebuinţă de propria sa hrană, nu le capătă prin hrana obişnuită. Deaceea adesea unii bolnavi poftesc aşà de mult o anumită mâncare. De ce capătă pentru anumite mâncări o repulsiune atât de mare, încât nu vor să le ia în gură? Eu admit ca ceva foarte pozitiv că, dacă au căpătat destul dintr'o mâncare, se desgustă şi li-e silă de ea. Dacă însă se manifestă o deosebită poftă pentru vreo mâncare se poate prea bine considerà aceasta ca o trebuinţă pentru stomac, şi dacă se dă unui bolnav o asemenea hrană, apoi desigur că îi va prii. Am constatat că o infuziune de mai multe ierburi împreună au avut un efect surprinzător, ca şi când ar fi întărit şi însănătoşit tot corpul; aşà de ex., ceaiul de coajă de stejar, pelin şi boabe de ienupere este de un efect excelent în multe cazuri, şi cu deosebire la persoane afectate de paralizie locală. După cum pelinul are de efect că ameliorează stomacul, aşà şi boabele de ienupere conţin nişte principii cari hrănesc şi întăresc organismul; nu se poate tăgădui deasemenea că şi ceaiul de coajă de stejar are un efect întăritor. Dacă jaleşul curăţă şi are efect şi asupra sucurilor, el este de sigur şi un nutritiv pentru organism. Dacă amestecăm jaleş cu cintaură sau cu trifoi de lac nu va lipsi de a produce un efect îndoit. Câte nu se pot obţine în unele privinţe dacă se ia regulat boabe de ienupere! Unii şi-au restaurat prin aceasta tot stomacul şi au dobândit o sporire considerabilă a forţelor. Bolnavul poate luà în ziua întâia cinci boabe de ienupere, apoi zilnic câte o boabă mai mult, şi astfel 14 zile dearândul, după care merge iarăşi scăzând; efectul va fi o digestie bună şi se va îndreptà la faţă văzând cu ochii.

Alienaţiunea mintală (Nebunia).

Aceasta este o nenorocire dintre cele mai mari, de care omul poate să fie lovit. Acum 30—40 de ani boalele mintale erau încă rare. Astăzi ele se înmulţesc din ce în ce în mod îngrozitor. Casele de alienaţi sunt pline şi necontenit se construiesc noui aziluri pentru aceşti nenorociţi. Este mare numărul acelora cu minţile pierdute de tot, dar mult mai mulţi sunt aceia pe jumătate nebuni, cărora nu li se dă nici un ajutor.

Mulţi din aceşti nenorociţi au căutat alinare şi vindecare la mine şi am îngrijit cu o deosebită atenţiune de ei. Ei erau prea puţin bolnavi pentru o casă de nebuni, dar nu erau în stare să exercite vreo meserie. Suferinţele lor nu se pot descrie. In creerul lor aprins sbârnăie tot felul de gânduri şi idei zăpăcite, ca muştele ce joacă în roi vara la soare.

Totdeauna am căutat să descopăr cauza boalei. Ea ori e moştenită, ori provine din vicii corporale, din boale, precum şi din modul de trai.

Nu mi s'a întâmplat nici un caz, în care să nu fi fost de folos mijloacele naturale bine întrebuinţate (apa). Uneori ai fi putut crede că nenorocitul erà stăpânit de Satana, dar puţină apă rece îl liniştea.

Să nu se uite ce ziceau bătrânii: „Mens sana in corpore sano!“ O minte sănătoasă poate locui numai într'un corp sănătos. Cine caută să-şi întărească corpul, cine munceşte şi doarme la aer curat, se hrăneşte bine şi se fereşte de băuturi spirtoase, acela cu greu îşi va pierde minţile.

Odată a venit la mine un tânăr cu sora sa, care zicea că în pieptul ei locuia duhul necurat; că ea ştie multe despre Satana, dar că şi el cunoşteà toate despre dânsa, chiar şi gândurile ei cele mai secrete şi că el o guverna şi o stăpânia. Ea mai zicea, că fratele ei era un prost, popa şi mai prost, iar doctorul cel mai prost. Pentru ce? Pentru că ei nu dădeau crezământ cuvintelor ei şi-i ziceau să-şi scoată gărgăunii din cap. Ea se înfuria şi striga, că n'avea nimic în cap, ci pe dracul în piept.

Ar fi fost mai bine dacă o lăsau să creadă ce vroia şi atunci nici eu n'aşi fi avut aşa mult de lucru. Pe asemenea fiinţe nu trebue să le contrazică cineva şi să le supere, căci prin aceasta le face mult rău.

Trebue să ştie cineva cum să se poarte cu asemenea bolnavi. Eu n'am contrazis de loc pe fată, ci i-am zis numai: „Da, ai dreptate că în pieptul dumitale lucrurile nu stau bine“.

Eu nu i-am spus un neadevăr, căci în realitate ea suferia de piept; aci era grămădit prea mult sânge, îi jena respiraţia şi o făcea să aibă visuri urâte şi halucinaţiuni.

Fata prinsese încredere în mine şi prin aceasta era deja vindecată pe jumătate. Ea lua ce-i dădeam şi întrebuinţa regulat apa după cum îi prescriam.

In şase săptămâni s'a vindecat pe deplin.

Ce-a lipsit oare acestei persoane?

Fusese bolnavă la corp şi de aci s'a îmbolnăvit şi la minte. Era slabă, mâinile îi erau reci, picioarele şi mai reci, în piept simţia o presiune mare şi îi era greaţă de orice mâncare. Aşa dar sângele se grămădise spre piept.

Mai întâi trebuia regulată circulaţiunea sângelui, spre a restabili o căldură firească egală şi o funcţionare regulată a intre-

gului organism. In acest scop pacienta a trebuit să stea zilnic de două ori în apă rece până peste pulpe, câte două minute; apoi să umble repede spre a-şi încălzi iute picioarele; în fiecare zi să ţină de două ori braţele întregi în apă rece, câte două minute, apoi să le mişte, spre a le încălzi repede. De două ori pe zi i se spălă în pat spinarea, pieptul şi abdomenul cu apă şi oţet.

Aceste aplicări s'au urmat 14 zile regulat. Fata devenia din ce în ce mai liniştită, dar tot nu era scăpată de Satana. La faţă se făcuse mai bine.

După 14 zile am recurs la mijloace mai tari. Pacienta începu să-şi aplice comprese pe corp (înfăşurându-şi corpul dela subsuori până la stomac într'un cearceaf ud, etc.), să facă semibăi numai câte o jumătate de minut, urmând spălarea corpului de sus, şi aplicarea mantalei spaniole. Toate aceste trei s'au urmat vreo trei săptămâni.

După acest timp fata a mai făcut spălături pe corpul întreg şi a mai aplicat câteva înfăşurări scurte (comprese).

Astfel fata s'a făcut bine şi a început să râdă de dracu, care a dispărut împreună cu boala.

Nişte părinţi săraci au adus pe băiatul lor de 10 ani şi mi-au povestit următoarele:

„Indată ce băiatul aude sunând clopotele la biserică, începe să blesteme furios, în mod îngrozitor.

„El înjură pe toţi câţi merg la biserică. Apoi încetează. Indată ce vede lumea eşind dela biserică, începe din nou să înjure până când nu mai vede pe nimeni. Când ne vede făcându-ne rugăciunea, înjură. Nu mai ştim ce e de făcut. El se înfurie şi mai rău, când îi spunem să fie liniştit. Odată a apucat pe mamă sa de mână şi a scuturat-o cu o putere neaşteptată. Medicii nu i-au putut ajuta nimic...“

Băiatul avea o fizionomie sălbatică, speriată, cu părul ridicat, ţepos, ca al unui arici.

Am îndrăsnit să-l apuc de mână. Era să-mi sară în obraz. Mulţi credeau că avea pe necuratul într'însul.

Eu am înţeles îndată că lucrul era foarte firesc şi l-am tratat ca pe orice bolnav. După şase săptămâni copilul s'a făcut bine de tot.

Am prescris următorul tratament:

Copilul să fie îmbrăcat zilnic într'o cămaşe muiată în apă cu puţină sare, ţinând-o un ceas şi mai bine; să fie zilnic spălat pe corp cu apă şi puţin oţet. Aceasta să se urmeze 14 zile. In săptămâna a treia să i se îmbrace o camaşe (ca mai sus); a doua zi o baie caldă, de o jumătate ceas, urmată de o spălare a corpului întreg. Aşa să se urmeze şi a treia, şi a patra săptămână. In a cincea e destul o cămaşe udă; în a şasea e destul o baie caldă, urmată de o spălare rece repede.

Indreptarea s'a făcut repede. Corpul rece al băiatului s'a

încălzit; pofta de mâncare a revenit şi făcându-se sănătos, au dispărut şi gărgăunii din capul băiatului.

Acum nouă ani a venit la mine o fată şi m'a povestit: „Fratele meu e de un an în azilul de alienaţi. El a fost declarat incurabil. Acum văd şi la mine aceleaşi simptome, pe cari le-a avut fratele meu înainte de a se îmbolnăvi. Până acum am fost în servici, dar acum nu mai pot munci. Dacă nu mi se va da ajutor grabnic, mă voi duce şi eu în curând lângă fratele meu, în casa de nebuni".

La diferitele mele întrebări, fata mi-a răspuns că odată are poftă de mâncare, altă dată de loc; că după dureri violente în membre începe să simtă dureri în piept şi că părul i-a căzut mai tot.

Pacienta a întrebuinţat pe rând următoarele aplicări: mai întâi zilnic cămaşa udă, muiată în apă cu sare sau oţet; zilnic semibăi căldicele, spălând apoi corpul cu apă rece, cel mult un minut.

Era timp de vară. Fata umbla mult desculţă, mai ales dimineaţa pe rouă. Aşa a ţinut trei săptămâni. Au urmat apoi băi calde, urmate imediat de băi reci (de un minut) şi pe urmă comprese inferioare (fata intra până la brâu într'un sac ud şi se culca); apa caldă cu floare de fân i-a făcut mult bine.

Toată cura a ţinut trei luni şi fata s'a făcut pe deplin sănătoasă. Semnul cel mai sigur era că părul îi crescuse din nou. Fata s'a căsătorit mai târziu, fiind sănătoasă şi astăzi.

Gălbinarea.

In canalurile din interiorul ficatului sau în băşica fierei se pot forma solidificări, un fel de piatră, ce împiedică deşertarea fierei. Dar canalul fierei se poate înfunda şi prin lovituri, apăsări şi astfel fierea poate să ajungă în sânge. Atunci se naşte gălbinarea. Ea poate fi şi urmarea unor boale grele, ca tifosul, frigurile rele, etc. Poate fi însă bolnav şi ficatul şi deaceea sângele se strică şi chiar se înveninează cauzând moartea.

Primele semne ale gălbinării se văd în albul ochiului, apoi la piele şi în urină. Pofta de mâncare încetează şi gustul se strică. Când ficatul e sănătos, boala nu e greu de vindecat. Intern se recomandă în deosebi: să se ia zilnic de 3—4 ori câte 3—4 linguri de ceai de pelin, sau de trei ori praf de pelin cât iei cu vârful cuţitului, în 6—10 linguri de apă caldă.

Dacă înghiţiţi în fiecare zi cu mâncarea şase boabe de ienupere, se îndreptează mult digestia. Mâncare şi băutură puţină. Ca hrană, e mai bun laptele.

Aplicările cele mai bune de apă sunt: Pe săptămână 2—3 înfăşurări scurte şi o spălare noaptea, sculându-te din pat, după care să te culci din nou.

E foarte bine ca cel bolnav de ficat şi de gălbinare să bea dimineaţa şi seara o ceaşcă de lapte cu zahăr amestecat cu o lingură de praf de cărbune.

Reumatismul articular.

Intr'o zi vine la mine un domn, după a cărui față văd că e bolnav și trist. Mi-am zis îndată: Acesta suferă sau a suferit mult. Culoarea feței era galbenă; în cap mai avea puțin păr. Omul n'avea încă 40 de ani. El îmi spuse următoarele:

„Am avut adeseori dureri în abdomen și colici cu diaree. Mai târziu m'am îmbolnăvit de rinichi, după cum spuneau medicii. După mulți ani am scăpat de aceste dureri, dar am căpătat un reumatism articular. Mi se pare că toate durerile din trecut mi-au intrat în oase. Am luat multe doctorii, dar fără nici un folos. In cele din urmă nu m'am mai plâns nimănui, nici la doctori, căci nu mă înțelegea nimeni. Am avut și năduşeli la picioare; mijloacele ce mi s'au dat, m'au scăpat de aceste năduşeli, dar încolo m'am simțit tot rău. După sfatul medicului am întrebuințat și ape minerale și băi, dar boala s'a agravat".

Din aceste cuvinte putem conchide că omul avea în corp materii stricate, veninoase, cari acum îi amenințau și oasele.

O vindecare deplină nu se putea, decât numai dacă acea materie veninoasă era dizolvată și eliminată, iar corpul întărit astfel încât să nu mai poată fi atacat de acele sucuri rele. Șoarecii se ucid cu otravă. Dar care este otrava, care să ucidă otrava din noi? Adeseori plătim scump tot soiul de doctorii artificiale ce strică mai mult decât folosesc, pe când pentru remediul firesc cel mai bun nu știm să zicem măcar: Mulțumim lui Dumnezeu!

Unde este scăparea? Este în isvorul limpede, în pârâu, în fântână. Este apa! Cum vindecă apa? Ea dizolvă și descompune sau moaie materiile și sucurile veninoase și tot ea le scoate din corp, fiind întrebuințată rece și caldă, tocmai ca la spălarea unor rufe murdare.

Mai e încă ceva. Femeile se servesc și de leșie. Noi avem deasemenea leșia noastră, în cazuri mai grave, căci fierbem în apă diferite ierburi și plante folositoare.

Iată ce am prescris omului nostru ce suferea de reumatism: Să pună mai întâi mantaua spaniolă. Acesteia i-a urmat odată aburi la cap cu spălături pe corp, apoi aburi la picioare (nu în aceeaş zi). După o săptămână pacientul a luat o înfăşurătură scurtă și, spre a întări natura, a turnat apă, odată pe corpul de sus, a doua zi pe picioare; din toate aplicările să se facă zilnic numai una, spre a nu ataca trupul prea mult deodată. In fiecare noapte însă se scula din pat și-și spăla corpul.

Aşa s'a urmat trei săptămâni. A patra și a cincea săptămână a făcut câte 2 semi-băi (pe săptămână), odată aburi la cap și la picioare și o manta spaniolă. In fine, în săptămâna a șasea două băi calde, urmate de băi reci; o semi-baie și o turnare de apă pe corpul de sus și de jos. Pentru viitor am recomandat

pacientului să-şi spele corpul întreg, să-şi toarne apă pe corp din când în când şi o baie caldă pe lună.

Apa şi-a făcut datoria şi de astă dată. Boala cea grea, ce ar fi dus la moarte, a dispărut. Forţele pierdute s'au restabilit. Omul a prins curaj de muncă şi de viaţă. Mi-a mulţumit din adâncul sufletului pentru acest rezultat favorabil.

Un om ca de 40 de ani simţià în piciorul drept nişte dureri reumatice, aşà încât d'abia puteà umblà un drum scurt cu ajutorul bastonului. Câteodată simţià dureri şi în braţe şi în umeri. A încercat multe, dar fără folos. El a recurs la apă şi după şase zile s'a simţit mai bine şi, continuând cu aplicările, s'a făcut bine de tot.

Aplicările au fost:

1. In şase zile turnări de apă pe corpul superior, de două ori pe zi, şi de două ori turnări pe şolduri; odată pe săptămâna o înfăşurătoare sub braţe. In fiecare zi de două ori umblări în apă până peste pulpe 1—3 minute. Zilnic turnare de apă pe spinare şi umblare prin iarbă.

2. După aceste şase zile a urmat o turnare de apă pe corp şi pe genunchi într'o zi, iar într'alta o semi-baie de un minut.

Un tânăr de 28 de ani îmi povesteşte: „De doi ani nu e zi în care să nu simt dureri. La început mă durea spinarea, mă înjunghia, apoi durerea se trăgea la vale pe şoldul drept. Nu pot dormi noaptea; aci am călduri, aci friguri. Am consultat pe mai mulţi doctori în zadar. Mi s'au făcut şi injecţiuni, după cari durerile au încetat puţin, dar apoi au revenit mai rău. In cele din urmă am recurs şi la babe şi mi s'au făcut trasuri cu spirt sau rom, dar n'au folosit nimic. Acum aş vrea să încerc cu apă".

Aplicările au fost:

1. Dimineaţa, la ora 8 o turnare de apă pe corpul de sus cu 2—4 turnări de apă rece cu cana; 2) La ora 10 o turnare de apă pe şolduri; 3) După amiază o turnare de apă pe şolduri; 4) Seara, umblare în apă.

Aşa în ziua întâia.

A doua zi: Dimineaţa umblare în apă; la ora 10 turnare pe şolduri; după amiază turnare de apă pe spinare, şi seara, la ora 5, o baie de şezut.

A treia zi: Dimineaţa o semi-baie; la ora 10 o turnare pe corpul de sus (piept şi spate); după amiază o turnare pe şolduri; la ora 5 umblare în apă.

A patra zi: Dimineaţa turnare pe şolduri; la ora 10 semi-baie; după amiază turnare pe spinare şi seara umblare în apă.

Aşa s'a urmat 12 zile şi pacientul s'a făcut bine. Insă, spre a-şi întări corpul, care pierduse multă forţă, a trebuit să mai facă de două ori pe săptămână câte o baie mică şi să umble în apă odată sau de două ori.

Reumatismul articular cronic

D. conte N... suferia de 35 de ani de reumatism. La 1854 s'a dus la băile dela Aix şi s'a făcut bine. In răsboiul din 1870—71, stând mult în câmp, a început să simtă iarăşi dureri reumatice în tot corpul; de astă dată au ajutat iarăşi băile din Aix. Nu trecu însă mult timp şi contele se îmbolnăvi din nou. El consultă pe medicii cei mai celebri, dar fără succes; pacientul se duse la băi, dar se întoarse slăbit de tot. In cele din urmă s'a hotărât să încerce şi cura de apă.

La 20 Iunie, 1897, bolnavul a venit la mine; era plin de reumatism. Braţul drept era umflat: genunchii umflaţi şi ţepeni.

Tratamentul a fost următorul.

1. De două ori pe săptămână înfăşurări (comprese) dela subsuori până la picioare, timp de 1 oră şi mai bine, cearceaful fiind muiat în apă caldă cu paie de ovăz, flori de brad şi fân;

2. Dimineaţa şi seara înfăşurarea braţului în acea apă un ceas sau două;

3. Pe săptămână două băi cu buruieni, calde, şi urmate de spălături reci.

4. De trei ori pe săptămână un şal (comprese) de un ceas.

După 14 zile pacientul s'a simţit mult mai bine.

Apoi, ducându-se dela mine acasă, a mai întrebuinţat:

1) Infăşurarea braţului: 2) O baie caldă pe săptămână cu buruieni (flori de fân, etc.), urmată a doua zi de o baie rece; 3) De trei ori pe săptămână o semi-baie rece, cel mult de un minut; 4) De 3—5 ori pe săptămână o baie de şezut ca de două minute.

Aceste aplicări au dezumflat braţul şi au scos toată răutatea din corp.

Pentru desăvârşita vindecare s'au făcut în Septembrie 1897:

1) O baie caldă de mână; înfăşurarea mâinii în floare de fân opărită, după care urmă îndată spălarea mâinii cu apă rece; 2) De trei până la patru ori pe săptămână câte o baie de jumătate; 3) Pe fiecare săptămână câte o baie de buruieni cu schimbare întreită; 4) De patru ori pe săptămână câte un duş pe deasupra.

Rezultatul acestei cure fu minunat de favorabil; încheieturile se dezumflară, se liberară de dureri, se putură mişca în voie. Starea generală a d-lui conte şi buna lui dispoziţiune au fost de atunci admirabile; dânsul se află atât de bine, încât poate să meargă ceasuri întregi fără să obosească. Vânător pasionat cum erà, dupăce trebuise să renunţe ani îndelungaţi la această petrecere, din cauza boalei, putù însfârşit să ia parte spre mirarea tovarăşilor săi, la o vânătoare de nouă zile.

Pentru ca să rămână cineva mereu sănătos, trebue să întrebuinţeze zilnic unul din mijloacele de întărire: O baie de jumătate sau de-a'ntregul, sau umblarea prin apă.

Melancolia şi alte boale asemănătoare

„De mai mulţi ani sufer de melancolie, de dureri de cap, de nevralgie, de reumatism; asud mult peste tot corpul; mai mulţi doctori s'au încercat să mă vindece, dar le-a fost în zadar".

In patru-spre-zece zile starea asta a bolnavului a fost înlăturată; spre întărirea corpului pentru viitor au fost deajuns o semi-baie şi o spălare generală pe săptămână. Mijloacele de vindecare în cele dintâi 14 zile au fost: 1) Imbrăcarea de două ori pe săptămână a unei cămăşi udate în apă sărată, pentru scoaterea materiilor nesănătoase; 2) De două ori pe săptămână câte o jumătate baie pentru întărirea părţii de jos a corpului; 3) De două ori pe săptămână o spălare peste tot corpul pentru readucerea corpului în activitate.

„Am venit să te întreb în privinţa unei persoane bolnave de melancolie. O femee de 38 de ani nu vrea şi nici nu poate să facă cevà; nu se mai îngrijeşte nici de bărbatul ei, nici de gospodăria casei; fuge, pe cât poate, de toţi oamenii şi nu ese din casă; a slăbit întrucâtva şi tot ce i s'a dat, n'a avut efect".

Mijloacele de vindecare: 1) In fiecare seară, când bolnava s'a încălzit în pat, să i-se spele tot corpul cu apă cu oţet; 2) De două ori pe zi câte o baie caldă de picioare cu cenuşe şi cu sare, de câte 14 minute fiecare; 3) De două ori pe zi să ia câte 20 de picături de pelin în apă. După trei săptămâni starea bolnavei erà bunişoară.

In urmă cura s'a continuat astfel:

1) Pe fiecare săptămână două înfăşurări (comprese) scurte: 2) De două ori pe săptămână câte o spălare a corpului întreg. După 14 zile, numai câte o spălare întreagă pe săptămână şi dela trei până la cinci ori pe săptămână umblare prin apă.

Umflături [1])

Cum se pot produce inflamaţii în interiorul corpului, aşa se pot produce şi la exterior. Ele sunt însoţitoare nedespărţite ale feluritelor umflături. Când arde o casă, vecinii aleargă din toate părţile. Când o parte sau numai o părticică din corp se inflamează, (se aprinde) părţile învecinate nu rămân nepăsătoare. Globulele de sânge anunţă focul dela una la alta şi indiscreţii îşi ard degetele, ba încă şi ceva mai mult. Se produce o bubuliţă, fie cât un bob de linte, la un deget al piciorului, de exemplu; ei bine, nu doare numai întreg degetul, ci adesea şi o parte a piciorului; uneori înţepăturile ajung până sus în corp. Mie mi se pare asta tocmai ca atunci când aprinde cineva noaptea un chibrit: un obiect atât de mic, aruncă lumină până departe în curte.

1) Vezi mai sus *Inflamaţia* şi mai jos *Umflături de oase*.

Ana simte o durere grozavă la degetul cel mare al mâinii; nu se vede cine ştie ce lucru mare la deget, decât că e puţin umflat şi cevà mai roşu decât celelalte. Dar fata simte durere mare nu numai la degetul acesta, ci şi sub umăr. „Ia seama, în scurtă vreme o să te doară tot corpul; trebue să fie cevà ascuns", zice tatăl fetei. Da, fireşte, trebue să fie cevà ascuns acolo înăuntru. Fata îşi leagă bine degetul[1]) şi aşteaptă trei până la şase zile să vadă ce o fi să fie. Degetul se umflă, mâna asemenea, se produce o bubă mare; fata simte tremurături în deget, în braţ şi în corp. Şi trece foarte mult până ce puroiul se scurge şi degetul se vindecă.

Ce-ar fi trebuit să facă fata în cazul acesta? Indată ce a observat că degetul o doare fără nici un soi de rănire sau lovire, trebuia să facă ceeace obişnueşte să facă mama ei când focul din vatră devine prea mare; îl risipeşte sau îl stinge cu câţiva stropi de apă. Poate că aşà erà să fie bine. Când nu numai degetul doare, ci şi mâna, atunci focul a devenit mai mare, s'a întins dela deget la mână.

Deci trebuià oare ca fata să-şi ţină mâna sub ţeava cişmelei pentru a-şi răcori inflamaţia, a o stinge? Nici de cum! Răul constà, nu numai în inflamaţie, în căldură, cari trebuiau înlăturate, ci mai mult în zemurile otrăvitoare ce trebuiau despărţite şi scoase afară.

Degetul şi mâna fetei trebuiau înfăşate într'o compresă rece şi această compresă trebuia să fie reînoită, adică udată, ori de câte ori începea să se încălzească. După credinţa populară, degetul trebuia să spargă, însă tot ce trage compresa n'are nevoie să se prefacă în puroi şi e o mare deosebire dacă buba devenia de mărimea unei alune, a unei nuci sau şi mai mare.

Dacă simţământul de incomoditate, de indispoziţie se întinde peste tot corpul, noi ordonăm pentru câtva timp întrebuinţarea zilnică a mantalei spaniole. Starea generală va redeveni în curând bună.

Oamenii dela ţară cunosc un fel de bubă, numită vierme la deget (sugel). Tratarea, sau mai bine zis maltratarea unui deget isbit de aşa boală, ne dă o nouă dovadă despre orbirea şi nebunia oamenilor. E ca şi cum mintea i-ar fi părăsit pentru acel timp, aşa de nesocotite le sunt procedările. Cu un aşa vierme la, sau în deget (ar fi interesant a se şti cum îşi închipuesc unii acest vierme), se comit o mulţime de prostii. Fiece femeie cunoaşte câte o nouă alifie şi când alifiile se termină, vine rândul *simpatiei*, cum zic dânşii. Se aprinde o cârtiţă vie şi se strânge în mână până moare; atunci şi viermele din deget s'a dus dracului. Şi după ce s'au întrebuinţat atâtea alifii şi

1) Legătura ţine membrul cald şi-l încălzeşte încă. Prin aceasta se grăbeşte afluenţa sângelui la locul inflamat şi nu trece mult până ce sângele pus în inflamaţie se preface în puroi.

unsori, după ce s'au spus atâtea palavre şi minciuni, şi după ce s'a *simpatizat* însfârşit, fireşte degetul a avut vreme să coacă, în dureri nespuse buba se sparge, puroiul curge gros, iar superstiţioşii zic: «Vedeţi viermele e ucis, iată-l cum iese». Nici că se poate împinge mai departe orbirea de sine.

Ce este cu adevărat un aşa vierme la deget? Nimic altceva decât o bubă mai mare, care trebue tratată după metoda de mai sus: Buba aceasta se produce cu deosebire la acele persoane cari au multe materii nesănătoase în corp. Deodată cu tratarea degetului şi a pielei, trebue tratat corpul întreg. Pentru deget şi pentru piele se întrebuinţează o compresă pe mână şi pe braţ. Degetul se înfăşoară de trei sau patru ori, cât se poate mai bine, cu o cârpă udă în fiertura plantei ce se chiamă coada calului, pentru a se împiedica mâncarea osului; mâna şi braţul să se înfăşoare de două ori (în loc de apă simplă, mai bună e fiertura de floare de fân sau de coada calului) şi să se moaie din nou compresa îndată ce căldura sau durerile sporesc. Tratarea corpului întreg constă în una până la două înfăşurări pe zi ale corpului, sau în mantaua spaniolă, de câte un ceas fiecare. După întâia săptămână înfăşurările se fac numai la două sau trei zile. Cu spălăturile superioare sau inferioare să fie cineva foarte prevăzător. Să nu se întrebuinţeze decât pentru întărire, tocmai târziu, când materiile nesănătoase se vor fi despărţit şi scos din corp. Îndată ce degetul e copt, adică se colorează vânăt şi e moale la o parte, nu trebue să se întârzie cu spargerea şi stoarcerea lui. Să nu se sperie cineva dacă pe lângă puroi curge şi sânge; acest sânge trebuia de asemenea să se prefacă în puroi şi e mai bine că s'a cruţat degetului această nouă lucrare. Grija despre deschiderea prea timpurie a unei bube e nefondată în cura de apă, unde e curăţenie mare; la tratamentul prin alifii însă e foarte motivată. Vindecarea viermelui se mai poate face în chipul următor, şi procedarea aceasta a fost pentru mine cea mai scurtă: Să se îmbăeze degetul şi partea dinainte a braţului de două sau de trei ori pe zi în fiertură de floare de fân. Fie ce îmbăere să fie de o jumătate de ceas. Înfăşurările degetului, braţului şi corpului rămân aceleaşi de mai sus.

Un grădinar, anume Andrei, veni la mine având degetul cel mare al mâinii drepte într'o stare de speriat: umflat, fără o părticică de piele pe el; eră o massă de carne putredă, îmbrăcată în puroi, iar osul degetului se zăreà în câteva locuri. Doctorul declarase dejà că trebuià să-i tae mâna pentru a-i scăpà viaţa. Eu privii mâna şi mă rugai: „Dumnezeule, ajută-mi să scap mâna bietului om". Apoi luai cazul în cercetare. Osul ce se vedeà (acesta era lucrul principal) arătà curat; deci el nu fusese atacat. Degetul acela atât de grozav umflat, desgustător de văzut, devenise un depozit de murdării în care corpul îşi trimiteà toate sucurile nesănătoase. Aceste materii tari făceau umflătura mai mare, mâncau carnea otrăviau tot ce apucau. Trebuià deci să

influenţez atât asupra degetului, cât şi mai cu seamă asupra corpului, spre a-l face să înceteze de a-şi ucide membrul său propriu. După chibzuinţă, urmă acţiunea. Degetul şi întreaga mână fură înfăşurate în comprese cu fiertură de floare de fân şi de coada calului (amândouă buruenile au fost fierte împreună) şi compresele se reînoiau dela patru până la cinci ori pe zi. Corpul primi zilnic câte o înfăşurare scurtă şi de trei ori pe săptămână mantaua spaniolă. Peste degetul bolnav pusei să se toarne în fiecare zi apă cu piatră acră, spre a se scoate necurăţeniile. Nu trecuseră patru săptămâni şi atât degetul cât şi mâna erau recâştigate.

In jurul osului, care cu adevărat nu erà atins, se formă o nouă carne, un nou deget renăscù în locul celui dintâi, un deget care, afară de unghie, arătà sănătos ca şi cel dinainte. Omul putù să-şi reià meseria de grădinar şi trăi mulţi ani încă.

Abcese, ulcere sau bube pe corp
(*Din „Testamentul meu"*).

Precum se întâmplă adeseori că cineva capătă un buboi care îi cauzează dureri mari, apoi se sparge şi, după ce s'au depărtat toate necurăţeniile, se închide la loc şi se vindecă, tot aşà se întâmplă adesea că se produc mai multe abcese sau ulcere, cari sunt foarte penibile şi din cari, parte sparg şi se vindecă pe când parte nici nu sparg măcar, ci pier dela sine.

Dacă la astfel de abcese se pun plasturi, atunci acest tratament poate fi taxat de păcătos, fiindcă nu e vorba numai de micul petec acoperit de abces; nu numai acest petec e bolnav, ci din contră, tot trupul, şi dacă nu se tratează şi nu se vindecă tot corpul, se vor formà mereu abcese noui, deşi cele vechi par a fi vindecate.

Plasturele, oricât de multe ar pune cineva, nu ameliorează sângele, din contră, cu cât se caută mai mult a se obţine o ameliorare cu ajutorul lor, cu atât mai mult se strică sângele.

Este imposibil de a vindecà, dacă organismul nu e pus în stare ca să elimine principiile boalei, materiile stricate. Sângele necurat trebue ameliorat şi, printr'o hrană bună, trebue să îngrijim ca un sânge sănătos să fie cât mai curând introdus în corp.

Aşa vine la mine un flăcău de 24 de ani şi-mi spune: «De un şir de ani am tot avut din când în când bube pe corp, dar acum se ivesc totdeauna mai multe deodată şi cu mare anevoinţă mai sunt în stare să-mi văz de lucru. Am poftă de mâncare şi dacă n'ar fi bubele, aş putea să şi dorm bine; dar puterile îmi slăbesc mereu». La acest tânăr sângele şi sucurile sunt bolnave şi toate abcesele nu sunt decât o respingere a materiilor bolnave din partea organismului, căci aceste

principii sau materii stricate caută un drum pe unde să iasă afară. Dacă venim în ajutorul organismului pentru dizolvarea şi eliminarea acestor materii, şi dacă pe lângă aceasta îl mai şi fortificăm, pentruca astfel de materii bolnave să nu se mai poată desvolta, atunci ne putem aştepta la o vindecare sigură.

Flăcăul în chestiune rămase în cură la Wörishofen şi căpătă următorul tratament:

Două semi-băi pe săptămână, două turnări pe pulpe, două turnări dorsale, două turnări totale şi, afară de aceasta odată pe săptămână o cămaşă muiată în apă de flori de fân. După şase zile tot corpul se acoperi cu un mare număr de astfel de abcese, aşa încât tânărul credea că totul fusese rău tratat şi că sângele se va schimba numai în puroi, după cum de mult crezuse că va păţi.

Dar s'a întâmplat tocmai contrariul. Abcesele luară un curs repede şi, în loc de a se înmulţi, se împuţinară din ce în ce. O ameliorare vădită se produse în tot organismul. Aplicările erau, cum s'a arătat deja, o alternare de semi-băi, turnări dorsale şi turnări totale şi, odată pe săptămână, o cămaşă muiată într'un decoct de flori de fân; bolnavul umbla zilnic desculţ şi avea voie să mănânce pe plac orice bucate potrivite şi substanţiale. Abceselor nu li se dete extern nici o atenţiune, dar intern pacientul luă o ceaşcă de ceai pe zi, în 2—3 porţiuni. Pentru asemenea cazuri este foarte de recomandat *ceaiul de pelin cu jaleş, coada calului, boabe de ienupere şi cintaură, coajă de stejar cu rosmarin, trifoi amar cu pelin şi jaleş.*

In contra acestor mici abcese, cari sunt răspândite într'un număr destul de mare pe tot corpul, nu se prescrie nimic extern.

Dacă în ce priveşte cărbunele [1]) şi alte abcese mai mari, ele se rezolvă şi se elimină prin comprese, efectul cel mai domol şi mai sigur, se obţine, înainte de toate, prin *fenugrec*, care dizolvă, trage afară materiile şi nu lasă să se închiză buba până ce nu s'a scurs orice necurăţenii.

Adesea se întâmplă că oamenii atinşi de astfel de abcese se îmbolnăvesc atât de greu, încât nu pot face aplicări de apă energice. Dar e de ajuns ca asemenea bolnavi să-şi spele tot corpul odată sau de două ori pe zi cu apă rece.

Prin spălături se înlătură încetul cu încetul frigurile cu desăvârşire. Organismul capătă o căldură egală, şi se produce o activitate mai mare; schimbarea materiei se accelerează şi prin aceasta se ameliorează şi sângele, fiindcă un spor de activitate are de efect înlăturarea materiilor uzate. Corpul capătă astfel treptat-treptat sânge mai bun şi sucuri mai bune, şi se face sănătos.

1) Un fel de inflamaţie cangrenoasă ce se cheamă şi antrax.

Brâncă la obraz

„Bărbatul meu are brâncă la obraz. Toată faţa i s'a umflat şi se roşie ca focul: îl scutură nişte friguri tari: roşeaţa se întinde peste toată faţa; în toate părţile îi ies bubuliţe foarte mici şi văietările lui nu sunt de auzit".

Astfel mi se plânse o soţie.

Ordonai îndată să i se pună un şal muiat în apă caldă, şi şalul să stea trei sferturi de oră; apoi să se ia, să se moaie în apă rece şi să i se pună din nou; operaţia asta să se repete de trei ori, ceeace face vreo trei ceasuri. După trei sau patru ceasuri, să i se pună pe partea de jos a corpului (burta şi spatele de jos) un cearceaf îndoit de mai multe ori, muiat în apă rece şi bine stors; cearceaful să stea trei ceasuri, dar la fiecare ceas să se ia, să se moaie în apă rece şi să se pună la loc. După trei ceasuri, adică atunci când cearceaful se ia definitiv, bolnavul e pus să stea lungit un ceas întreg pe un cearceaf îndoit de mai multe ori, muiat în apă rece şi stors bine. Aceste trei aplicări se pot face aşa pe rând, până ce căldurile încetează şi materiile nesănătoase sunt scoase cu totul din trup. Pe partea bolnavă, adică pe faţă, nu se pune nimic afară decât, din timp în timp, dacă întinderea pielei este prea dureroasă, se spală cu apă căldicică. Dacă setea e prea mare, atunci apa simplă sau cu zahăr, e cea mai bună băutură, însă în porţiuni foarte mici.

Brânca de obraz vindecată în alt chip. — Să se înfăşoare bolnavului un şal de două ori pe zi; la fiecare dată şalul să stea trei ceasuri, se înţelege înmuiat din nou la fiecare ceas. Restul zilei, la câte trei sferturi de oră, se spală spatele, pieptul şi pântecele — mai bine încă, tot corpul — cu apă amestecată cu puţin oţet; spălarea însă să nu dureze mai mult de un minut. Când frigurile au scăzut în mod simţitor, e destul ca spălarea să se facă la două până la trei ore, iar mai târziu numai odată pe zi. Dacă la început apa amestecată cu oţet trebue să fie caldă, mai târziu se întrebuinţează rece. Faţa se spală mereu din timp în timp numai cu apă căldicică. In aceste două chipuri, mai mulţi oameni s'au vindecat de brâncă fără să le rămână vreun cusur.

Iosefina în vârstă de 22 de ani, sănătoasă şi puternică e prinsă de friguri tari în urma unei oboseli repezi; pe din afară arde, înăuntru simte frig mare; sufere de sete grozavă, însă nu are poftă de mâncare. De câte ori căldurile îi erau prea mari, fu spălată mai întâi cu apă caldă, apoi cu apă rece peste tot trupul; aceasta în curs de trei zile. Pe urmă frigul scăzù; tot capul erà umflat; brânca apărù cu o furie neobişnuită; pe faţă se iviră băşici mari şi cu deosebire gura îi erà tare umflată. Patru zile dearândul, în fiecare zi de şase până la zece ori i se făcură spălături; i se înfăşură în acelaş timp şalul de două

ori pe zi; la început de două ori cald, apoi rece. După trei zile începură asudări mari cari ţinură două zile şi Iosefina erà acum vindecată. In timpul asudării i se făcură numai două spălături pe zi. Sudoarea eşià dela sine şi spălarea favorizà foarte mult aceasta. Tot timpul de cură a fost de opt zile. Bolnava n'a luat nimic pe dinăuntru. La cap nu i s'a pus nimic; numai în zilele din urmă faţa i-a fost spălată de două ori pe zi cu apă căldicică.

Podagra.

Când vine toamna se văd oamenii împrăştiându-şi gunoiul pe ogoare, în timpul din urmă ţăranii au adoptat o metodă care scandalizează pe adevăraţii agricultori. Dânşii împărţesc hrana pământului flămând nu în mod egal, ca mai înainte, ci în chip pestriţ: ici pun mai mult de tot, dincolo nici de cum. Lucrarea asta seamănă cu scormonirea nenorocită a cârtiţelor, primăvara se văd pe ogor, ici mocirle puturoase din cari ies plante monstruoase, iar alàturi abià îşi ridică capul plante pipernicite, ce nu produc nimic grânarului, astfel cum nici stăpânul lor nu le-a dat nimic.

Tabloul acesta se potriveşte la boala podagrei. Ceeace gunoiul e pentru pământ, e hrana pentru corpul omului. Câtă deosebire între diferitele stări şi poziţiuni sociale! Unuia i se aruncă prea mult pe zi şi pe ceas, altul posteşte, nu 40 de zile, ci un an întreg. Deci dacă cineva aruncă câmpului său (corpului) pe fiece zi, pe fiece oră, atât cât natura nu poate birui, cât organismul nu poate lucra şi preface în hrană de sânge, care o să fie urmarea? De pildă, oaselor le trebue pentru constituirea lor pucioasă şi materii vârtoase. Dar în mâncările ce se absorb zilnic e atâta material de construcţie, încât s'ar putea face două sau trei corpuri noi. Ce se va întâmpla atunci? Ei bine, se vor formà mocirle (sânge gros) şi smârcuri (sucuri rele). In jurul oaselor se vor stabilì movile de nisip, de dărâmături, de var, de pietre.

Oasele se umflă, se inflamează, e un chin dăinuitor şi spăimântător, până ce acele noduri cartilaginoase, oase, ale podagrei, sunt oarecum arse, distruse prin însăşi durerea ce produc. Şi pe cât de tare e suferinţa podagroşilor, pe atât de mică e compătimirea ce inspiră altora. Lucrul acesta nu e tocmai creştinesc, dar uneori explicabil. Oamenii zic: „A gustat din plăceri, să simtă şi urmările lor, suferinţele". Totuşi, pot fi podagroşi şi oameni săraci. Odată mi s'a prezentat un biet servitor foarte harnic, care căpătase podagră din cauză că în zelul lui pentru servici, îşi neglijase foarte mult corpul. Alte cauze ale podagrei mai pot fi: muncă excesivă, purtarea hainelor ude, răceala, etc. Podagra în grad înalt chinueşte pe mulţi oameni; în grad mai mic pe foarte mulţi.

Pe unii îi tortureazá la degetele picioarelor, pe alții la cap, pe unii în partea exterioară a corpului, pe alții înăuntru.

Pe oamenii simpli și nu de tot slăbiți cari îmi urmează prescripțiile, îi vindec bucuros și lesne. Insă cu podagroșii de distincție, nu-mi fac iluzii niciodată. Aceștia sunt pentru mine o beleà; cei mai mulți nu se vindecă cu apă, nu doar că nu s'ar puteà, ci pentru că se află sub îndoitul jug al moleșirii și al fricii de apă.

Un domn din societatea înaltă suferià de dureri grozave la picioare. Prietenii lui îl numiau în glumă un viitor membru al societății podagroșilor. La prima dată s'a vindecat numai prin asudare (înădușire). Insă după un an, răul s'a întors și l-a pus în pat pentru douăsprezece săptămâni; asudările au fost acum în zadar. A trimis după ajutorul meu, declarându-mi că va face tot ce-i voi zice, numai să scape odată de acele dureri înspăimântătoare și să fie sigur că ele nu se vor mai întoarce.

In câteva săptămâni cura principală erà terminată. Cum se umflă și se sfărâmă varul nestins la atingerea apei, așà trecură și nodurile de podagră ale bolnavului sub acțiunea diferitelor aplicări. Mai târziu pacientul repetă din când în când, unul sau altul din exercițiile cu apă și, pe cât știu, în ultimii ani durerile nu i s'au mai întors. Cititorul poate cunoaște aceste aplicări din următoarele cazuri:

Un preot îmi dete de știre că-i ard picioarele ca și cum le-ar fi ținut pe foc, că l-au disperat și că nu știà ce să facă.

L'am sfătuit să pună flori de fân în apă fierbinte ca să se umfle, să le scoată, să le stoarcă, să le întindă pe o pânză de in, să-și înfășoare picioarele cu această legătură în locul unde îl doare și să le lege bine. După două ceasuri să moaie aceleași flori de fân în aceeași apă, să le stoarcă apăsându-le și să le pună la loc pe picioare; nu importă la a doua oară, dacă florile de fân sunt calde sau reci. Preotul a făcut astfel și în zilele următoare. Deja după întâia jumătate de zi, durerile tari dispăruseră; după două sau trei zile preotul nu mai simțea nici o durere.

Dacă bolnavul n'are la îndemână flori de fân, să fiarbă paie de ovăz și să moaie legătura în fiertură. Paiele de ovăz sunt de asemenea de mare efect. Să se observe că eu procedez prin încălzire asupra începuturilor de podagră, în scop de a le dizolvà.

Trebue să previn pe cititori despre o amăgire. Indată ce bolnavul nu mai simte dureri de picioare, pretinde firește că e vindecat.

S'ar comite o mare greșală ținându-i-se în seamă părerea. După înfășurările dela picioare trebue să urmeze cel puțin câteva aplicări pe corpul întreg, pentru a scoate materiile nesănătoase. In primele trei săptămâni să se pună bolnavului mantaua spaniolă, de două până la trei ori pe săptămână (câte $1^1/_2$—2 cea-

suri); luna următoare să se facă câteva băi calde de floare de fân sau de paie de ovăz, schimbând-o de trei ori.

Un muncitor cu ziua îşi atrăsese o boală grea de podagră; de trei ori pe zi se băgă într'un sac muiat în fiertură fierbinte de paie de ovăz; apoi făcù pe săptămână câte două băi de câte 33°—35° R., de ramuri de molift (*pinus*), alternând de trei ori. La fiecare a doua noapte se da jos din pat şi să spălà cu apă rece. După trei săptămâni era vindecat. Totuşi pentru câtva timp, urmă cura astfel: într'o săptămână se băgă de două ori în sac; în cealaltă făceà băile calde sus menţionate. In curând el se întoarse la slujba sa, cu puteri noui, şi până în ziua de astăzi munceşte sdravăn.

Un fântânar îmi arătă nodurile de podagră pe care le aveà la degetele mâinilor şi picioarelor şi cari uneori îi pricinuiau dureri nesuferite. Erà podagră din udătură.

La fiecare două zile câte o baie caldă din acele de cari am vorbit; la fiecare trei sau patru zile intrarea în sac. Aceste două aplicări au scăpat în scurtă vreme pe om de orice durere. Să nu uit a spune că fântânarul îşi legà noaptea mâinile în flori de fân opărite.

Un biet tată de familie fu apucat deodată de nişte dureri tari în membre; dacă aceste tăieturi şi arsuri erau pricinuite de podagră sau altcevà nu ştià. Simţeà numai nişte sfâşieri cari îl făceau incapabil de muncă.

Erà tocmai pe vremea cositului fânului. L-am sfătuit să se ducă la căpiţa sa de fân care erà în aprindere, să facă o gaură în fânul fierbinte, să se bage înăuntru, şi să se acopere cu fân, aşa ca numai capul să-i rămână afară. A făcut aşà şi numai într'un sfert de ceas a asudat astfel încât i se păreà că este într'o baie caldă. De şase ori, în timp de zece zile, ţăranul a făcut astfel câte o baie de fân în căpiţă şi s'a vindecat pe deplin.

Nu pe oricine l-aş sfătuì să facă aşà. Dar numai acela care a încercat leacul acesta, cunoaşte puterea dizolvantă a aburului de fân. Boale vechi, înrădăcinate, pot fi adesea scoase prin acest abur inofensiv. După practica mea, poate trage cineva cel mai mare folos din baia de fân dacă, îndată după această baie, intră repede într'o găleată cu apă rece, până la brâu, şi-şi spală partea de sus a corpului. Cine face aşà, se întăreşte într'un chip extraordinar.

Felul acesta de lecuire nu e aşa de prostesc, caraghios, excentric, după cum se pare unora. Aceasta au dovedit-o, pe lângă alţii, şi doi oameni de cea mai înaltă stare socială. Aceşti doi domni, după 15 băi de aburi de fân, s'au reîntărit într'atâta, încât nu se mai recunoşteau pe ei înşişi; au rămas nedumeriţi cum un mijloc atât de simplu nu numai le transformase organismul, ci le creiase par'că altul nou.

Nu preget a susţine că reumatismele mai slabe, crampele, rămăşiţele de boale grele, se scot lesne şi desăvârşit prin două trei sau patru băi de acestea, de abur de fân.

Vezi tu, iubite țăran, ce comori de viață și tărie ai în jurul tău? Ia încearcă-le odată. Vara, când ești obosit de tot, aruncă câteva mâini de fân sau de flori de fân în apă fierbinte, și așteaptă până să fie apa numai căldișoară; bagăți atunci picioarele înăuntru și ține-le un sfert de ceas. O astfel de baie îți scoate oboseala din toate încheieturile.

Și când odată vei simți în vreo parte a trupului durere mare și arsuri, fii cuminte! Buruiana mântuitoare o dai în fiecare zi vitelor tale. Intrebuințeaz-o și tu odată, pentru corpul tău.

Un gospodar veni și-mi spuse:

„Am adesea dureri tăietoare la cap, mai cu seamă când se schimbă timpul, așa că sunt incapabil să-mi caut de treburi. Și durerile îmi vin și în spate, cu deosebire în șoldul de sus; iar când mi se lasă în picioare, atunci nu mai pot să merg. Indată ce beau un pahar de bere, mi se urcă durerile la cap. Deoarece sufăr astfel îngrozitor, de mai multe luni, îmi e cu neputință să-mi văd cum se cade de afaceri și deja adesea am simțit un mare desgust de viață".

Aplicările au fost următoarele: 1) Două băi de paie de ovăz pe săptămână, calde de 30° R., de câte o jumătate de ceas fiecare; îndată după baie spălare sdravănă sau o baie scurtă rece; 2) In fiecare zi câte o turnare de apă pe cap și pe genunchi; 3) De trei ori pe săptămână spălarea întregului corp, cât se poate de repede, în sudoare sau noaptea în pat. 4) In fiecare dimineață și seară câte o ceașcă de ceai, de 5 până la șase *foi de soc*, rupte atunci, tăiate atunci și fierte 5 minute.

In patru săptămâni gospodarul era atât de complect reînsănătoșit, încât cunoscuții săi declarară că era reîntinerit.

Pentru ca pe viitor boala să nu se încuibeze din nou, să facă pe fiecare lună câte o astfel de baie și, odată sau de două ori în fiecare săptămână, să se spele pe tot trupul, în sudoare sau noaptea, sculându-se din căldura patului.

Un industriaș vine și-mi spune:

„Mi s'au umflat tare amândouă picioarele; îmi sunt țepene de tot, nu sunt nici un moment fără dureri; adesea nu pot să dorm măcar un ceas pe noapte: cu deosebire în membre durerea îmi este mai violentă. Brațele îmi sunt deasemenea țepene și mă dor tare. Poftă de mâncare am, dar îndată ce mănânc, mă umflu așa că d'abia pot să mai respir. Nu mai pot aproape să umblu și am amețeli, mai cu seamă dimineața la sculare, în așa fel că nu știu unde mă aflu. Am văzut medici destui și am luat multe doctorii, dar pe cât pot să judec, starea mi-a devenit mai rea; adese-ori îmi doresc moartea".

Acest om era destul de puternic și arăta mai mult a un berar bine hrănit decât a industriaș, deși mânca simplu și nu bea bere multă. Era în vârstă cam de vreo 50 de ani. După declarațiile doctorilor, cauza mizeriei lui era îngrășarea inimii.

In cinci săptămâni fu scăpat de toate numeroasele-i sufe-

rinţe şi se putu iarăş bucura de sănătate deplină. Cum a scăpat? Iată cum: 1) La început, în fiecare zi, pe urmă la două zile şi mai pe urmă la trei zile odată, i s'au înfăşurat picioarele în floare de fân opărită în apă fierbinte; floarea de fân se punea caldă deadreptul pe piele şi se lega cu cârpe calde; legătura o ţinea două până la trei ceasuri; 2) La fiecare patru zile, trebui să se îmbrace cu o cămaşe muiată în fiertură de floare de fân. Când umflătura dela picioare dispăru în mare parte, se făcu bolnavului odată pe zi un duş pe cap şi altul pe genunchi; asemenea trebui să facă băi reci până la brâu. Aceasta urmă cinci săptămâni.

Reumatism acut (gută, podagră).

(Din „Testamentul meu").

Intr'o zi veni la mine un berar burtos şi-mi zise: „De douăzeci de ani sufer de gută; multe săptămâni din an am fost nevoit să le petrec în pat şi multe dureri am trebuit să îndur. Fiindcă am o constituţie bună şi sunt un astfel de om robust, n'am vrut să renunţ la profesiunea mea şi aşi mai vrea să fac o încercare şi aici; căci ştiu că iarăşi a venit timpul când boala se iveşte şi acum aşi vrea s'o previn, dacă se poate.

„Răsfăţat nu sunt, asemenea sunt rezistent la dureri. Momentan membrele îmi sunt înţepenite, dar fără dureri. O să rămân aci câteva zile, dacă am perspectivă de îndreptare".

După prânz, la ceasurile trei, am mers cu acest domn în şopronul meu, unde aveam instalate aparatele de hidroterapie şi i-am făcut o turnare superioară puternică şi, îndată după aceea, o turnare pe genunchi. Aceste două turnări i-au făcut bine şi omul începu să tragă nădejde. A doua zi dimineaţa, la ceasurile opt, el veni cu bagaj cu tot, pentru a pleca îndată, fiindcă braţul i se umflase rău şi îi pricinuia nişte dureri grozave. „Ştiu, zise el, că trebue să stau două-spre-zece săptămâni în pat, şi aşa fiind, nu vreau să fac supărare la nişte străini".

Din fericire diligenţa plecase; altfel n'aşi fi mai putut să-l reţin. Desfăşurând toată elocinţa mea, am putut, în sfârşit, să-l înduplec, să facă braţului umflat, cum şi celuilalt, sănătos, o turnare energică cu apă caldă de 5°. Durerea cedă în timpul turnării de apă şi când aplicarea se isprăvi, omul zise:

„Ei, acum durerea iar a trecut, dar tot n'am curajul să urmez înainte".

La trei după amiază căpătă o turnare superioară şi o turnare pe pulpe, după care orice durere încetă; a rămas atunci 14 zile la mine, în care timp i se făcu zilnic două turnări cu apă rece, şi nici odată durerea nu-i reveni. Din contră, picioarele şi braţele îi deveniră mai vioaie, membrele mai libere şi mai dispuse la umblet, şi omul se simţi ca renăscut. I-am dat o ordonanţă cum să mai facă acasă câteva aplicări, şi anume:

două semi-băi, două turnări superioare și o turnare dorsală, pe săptămână.

Așa a urmat din toamnă până în primăvară, când reveni și declară:

„De două-zeci de ani n'am mai petrecut o iarnă așa de bună. Am afaceri întinse și am putut să-mi văd singur de ele; apa e o comoară pentru un om ca mine".

Făcu iarăși aplicări timp de șase zile și plecă apoi acasă, pentru a mai întrebuința și acolo niște bagatele, ca o continuare a curei. Astfel acest domn vine deja de cinci ani de zile în fiecare an, să mă viziteze, pentru a-și arăta, zice el, recunoștința. Este în vârstă de 66 de ani și, de când face cura aceasta, arată rumen la față și spune că la vârsta de 50 de ani, nu se simția așa de vioi ca acum.

Cazuri de acestea am tratat foarte multe și am ajuns prin acestea la convingerea, că apa rece merită incontestabil preferința, deoarece printr'însa cineva poate să dizolve și să elimine toate materiile stricate și să întărească corpul în așa mod, încât însuși organismul nu mai tolerează opriri sau îngrămădiri vătămătoare.

Dar sunt deasemenea convins că nu trebue să înceteze cineva niciodată de tot cu aceste aplicări ale apei, deși nu e nevoe să facă tocmai multe. Cel puțin una sau două aplicări pe săptămână vor fi de ajuns, și cele mai potrivite sunt: o semi-baie și o turnare superioară, pentru oamenii mai robuști, sau pentru persoane puțin mai slabe, o semi-baie și o turnare superioară la două săptămâni. Sunt asemenea de părere că oamenii slabi, tratați numai cu apă rece, obțin cele mai bune rezultate; trebue însă să aibă grije a se trata corpul cu cât se poate mai cu multă cruțare și să nu distrugă prin aplicări prea tari căldura naturală și, în loc să se dizolve, să nu întărească și mai mult nodurile formate de gută.

Cum trebue să se facă aplicările pentru un pacient de constituție delicată, o arată exemplul următor: Un funcționar nici de cum corpolent, dar nici slăbit la față, suferea de gută, și când era silit să stea în pat, boala dura 8—10 săptămâni. I-am prescris următoarea rețetă: Noaptea să-și spele în pat tot corpul și anume cu apă rece de tot și cu puțin oțet. In fiecare dimineață să facă o turnare pe genunchi sau pe pulpe, în fiecare după amiază o turnare superioară și, în timpul zilei, la o oră care i-ar plăcea mai bine, să-și afunde odată brațele pentru 2—3 minute în apă. Așa s'a urmat zece zile și bolnavul s'a simțit cum nu se mai poate mai bine; căldura naturală sporise, durerile cedară, pacientul căpătă poftă de mâncare și un somn neturburat. A doua rețetă a fost: Intr'o zi o turnare pe pulpe, a doua zi o turnare dorsală și la fiecare două zile o turnare superioară. Spălătura totală fu desființată, iar brațele trebuiau afundate zilnic în apă. Prin aceste aplicări organismul fu fortificat, mai ales spatele,

căldura naturală fu sporită şi mai mult şi excreţiunile n'au fost întrerupte. Astfel a continuat pacientul două săptămâni.

A treia reţetă a fost cea următoare: într'o zi turnare pe pulpe, a doua zi o semi-bae şi la fiecare două zile o turnare superioară. Braţele nu mai erau afundate în apă. Reţeta aceasta dete şi ea rezultate favorabile pacientului şi el credeà că acum totul se va isprăvì. Dar a trebuit să facă şi acasă două semi-băi şi două turnări superioare pe săptămână, şi să umble în apă de 2—3 ori pe săptămână pentru deosebita întărire a corpului. Acum pacientul a urmat înainte un an de zile cu tratamentul acesta, care îi plăceà mult. In cele din urmă a declarat că nici odată nu se simţise aşa de bine ca acum. Ca tratament intern îi prescrisesem diferite ceaiuri, şi anume mai întâi de *vulturancă* (icratium), *coada calului şi boabe de ienupere*, timp de 10 zile; apoi ceai de *pelin, troscoţel* sau *hericic* şi *boabe de ienupere*, şi în sfârşit, ceai de *cintaură, coada calului* şi *rădăcină de boz*. Dar toate aceste ceaiuri au fost luate numai în porţiuni mici, 3—4 linguri, dimineaţa şi seara.

Dacă în timpul curei se anunţă deodată dureri mari, în braţ sau în picior şi articulaţia se umflă şi se roşeşte, aşa încât capătă faţa porţelanului, să se toarne îndată apă pe locul acela timp de 1—2 minute. Durerea cedează, şi dacă revine, să se repete apoi turnarea.

Boala de piatră (piatra în băşică şi în rinichi).

Adesea se întâmplă de se formează o piatra mai mare, sau mai multe pietre mici, în băşica udului şi în rinichi. Cine a văzut bolnavi de piatră sau a pătimit el însuşi, cunoaşte durerile spăimântătoare, ale acestei boale. Vindecarea cu apă este sigură şi fără dureri precum şi cea mai lesnicioasă şi mai bună.

In primul rând se fac băi de paie de ovăz. Paiele de ovăz (cine nu le are le îndemână, să ia coada calului) se fierb vreo jumătate de ceas şi cu apa lor, se face o baie caldă de 30° R. Bolnavul stă în baie un ceas, iar la ieşire, pentru a nu fi prea moleşit, se spală bine cu apă rece. Astfel de băi se pot face trei pe săptămână. Odată cu acestea, de două sau trei ori pe săptămână câte o înfăşurare scurtă sau, în locul ei, comprese ude, reci, pe părţile dureroase, (o cârpă de in, îndoită în patru sau în şase şi deasupra obişnuita legătură, izolatoare de aer). Bine înţeles că amândouă aplicările acestea se fac totdeauna în pat. Ele dizolvă piatra sau pietrele din băşică sau rinichi şi scot bucăţelele afară.

Insă tocmai la această boală nu trebue să se uite ceaiul. In rândul întâi ca înlesnire, stă ceaiul de ovăz. Ovăzul se fierbe o jumătate de ceas şi se bea din fiertură câte două ceşti pe fiecare zi. Efect mai puternic încă decât al ceaiului de ovăz, îl are *ceaiul de paie de ovăz*, care se pregăteşte în acelaş chip.

Ceaiul de coada calului mai că nu e întrecut de altul. *Poama rugului (căcădaria)* dă de asemenea un ceai cu efect vindecător, (dar acesta trebue luat un timp mai îndelungat [1]). Experienţa mi-a dovedit că ceaiul împiedică pe viitor formarea de astfel de pietre. Aplicările de cari am vorbit mai sus se vor face întregi, aşa cum cum am spus, în vreme de două sau trei săptămâni, în urmă, alte trei sau patru săptămâni, se vor face numai pe jumătate. Boala va trece desigur, cu binecuvântarea Doctorului tuturor doctorilor.

Un domn care a făcut şi urmat întocmai după povaţa mea, mi-a spus că în câteva săptămâni i-au eşit mai multe sute de bucăţele foarte mici de piatră.

Un alt domn pătimia atât de tare de piatră, încât tăria sării interioare îi pătrunse în picioare, unde se formă un număr mare de umflături mici. In acelaş timp simţiă în tot corpul o gâdilitură foarte neplăcută, pişcături şi arsuri. Treizeci de băi în curs de un an, mantaua spaniolă îmbrăcată de câteva ori pe săptămână şi ceai din felurile arătate mai sus, au alungat cu desăvârşire boala şi urmările ei chinuitoare.

Acum, ca încheiere, un cuvânt către tânăra generaţiune, care critică atât de bucuroasă pe cea bătrână, tocmai pentrucă e bătrână şi bazată pe prejudecăţi, pe ignoranţă şi bigotism, cum zice dânsa, pe când din parte-i, ea aspiră tot la lucruri noui şi apucă cu grabă orice lucru fie bun, fie rău.

Pentru toate boalele, cari devin din ce în ce mai numeroase şi mai dureroase — şi în rândul acestora este şi aceea de care vorbirăm, — Creatorul a purtat de grijă omului, cu milă şi înţelepciune. Peste tot pământul, Dânsul a făcut să crească plantele şi ierburile cele mai diferite, cari alină durerile, sting răul şi ţin pe om sănătos. Oamenii însă au şters din farmacopee, adică din cărţile ce conţin descrierea tuturor leacurilor, pe cele mai multe din aceste plante şi ierburi, ca pe nişte leacuri ignorante, învechite, trezite. Această stergere a adus-o progresul (dacă aceasta se poate numi progres). Totuşi, Atotputernicul înscrie pe fiecare an aceste plante şi ierburi în cartea cea mare a naturii. Dânsul n'a şters pe nici una, nimic, nici o tufiţă, nici o frunză,

Cine are dreptate?

Curios lucru! Orice animal, cu deosebire ori ce animal sălbatic, face pe voia înţeleaptă a stăpânului şi creatorului său. Impins de instinct, ştie să găsească buruiana vindecătoare de orice rană, de orice durere de care sufere. Strămoşii noştri au făcut ce-au văzut că făceau animalele.

Eu laud progresul în multe ştiinţe şi mă bucur de el. Dar nu tot ce se ascunde sub această inscripţie modernă e cu adevărat progres.

1) Dau patru feluri de ceai, cel puţin unul din ele va fi la îndemâna oricui.

Cărticica mea e în prima linie pentru săraci şi pentru bolnavii dela ţară, acestora le zic deci:

„Mulţumiţi Creatorului vostru şi pentru acest dar bun, ba pot să zic, adesea cel mai bun, şi nu pismuiţi deloc pe cei bogaţi

„Rămâneţi liniştiţi cu leacurile voastre inofensive, extrase din plante! Chiar dacă buruienile, fiind bine nimerite, nu vă vindecă îndată, aveţi cel puţin siguranţa că nu pot să vă vateme întru nimic, fie ele întrebuinţate pe dinafară sau luate pe dinăuntru. Lăsaţi bogaţilor materiile lor minerale otrăvitoare, poarte ele orice nume şi afiă-se în orice parte a lumii!

„Aşi simţi o nemărginită durere, dacă şi voi aţi călca în picioare acest dar al lui Dumnezeu, adică plantele vindecătoare pe cari Domnul le face să crească înaintea caselor voastre, pe ogoarele voastre. Atunci nici eu, care de altfel ţin atât de mult la voi, n'aşi putea să vă mai ajut!

Gravela (nisip şi piatră)

(Din „Testamentul meu“).

Printre multe infirmităţi ce chinuesc omenirea, gravela şi piatra sunt de sigur cele mai grozave, fiindcă aceste infirmităţi pot luà proporţii foarte mari şi pot aveà o durată foarte lungă, fiind adesea şi incurabile.

Formarea gravelei şi a pietrei se face în rinichi şi în băşică. Când organismul cade în slăbiciune şi toate materiile uzate nu sunt expulzate şi eliminate la timp, atunci materiile rămase în corp nu rămân mult timp fără urmări triste pentru el. De multe ori trebue vreme îndelungată până ce nişte materii stătute şi învechite să fie eliminate din corp prin vreun abces. Tot aşà se poate lesne strica şi în rinichi unele materii, parte din cauza unor congestiuni mai mari sau mai mici, cărora adeseori nici nu li se dă atenţiune, şi parte în urma unor opriri sau stagnaţiuni, şi acele materii nu pot fi expulsate şi eliminate la timp. Din acestea se formează apoi în rinichi, sub imperiul unei călduri persistente, nişte cruste sau pojghiţe mici cari se întăresc şi se învârtoşează.

De câte ori nu se întâmplă că urina excretează, în curs de mai mult timp, un sediment cărămiziu, care se lipeşte cu tărie de oală! Când prin această materie roşie se formează mici grăunţe şi acestea se găsesc într'un număr prea mare în oală, atunci omul este atins de gravelă sau piatră.

Aceşti grăunţi de nisip stând mai mult timp în rinichi, se pot înmulţi în mod considerabil şi ustură foarte tare, dar în cele din urmă tot sunt încă expulzaţi şi trec prin canalul urinar. De oarece însă canalul urinar este foarte strâmt şi impresionabil,

grăunții de nisip cauzează la eșirea lor niște dureri foarte violente, numite colica rinichilor.

Dacă aceste grăunțe pătrund în bășică, cauzează și aci mult rău prin faptul strângerii lor la un loc. Dacă îngrămădirea este mare, atunci materiile se pun în mișcare, și printr'un nou sediment se formează încetul cu încetul niște pietricele mai mari sau mai mici, cari pot crește până ce iau niște dimensiuni enorme.

Aceste pietricele consistă mai ales din niște săruri de acid uric, var, etc. din cari se formează treptat-treptat niște pietre mari. Când aceste pietre trebuesc să iasă cu urina, ele cauzează în canalul urinar durerile cele mai penibile. Dar o astfel de piatră poate să crească și până la o mărime atât de considerabilă, încât nu mai poate să mai iasă prin canalul urinar. Dacă ea pătrunde în deschizătură, o astupă, și apa nu se poate scurge regulat. Atunci de obicei o operație devine necesară.

Dar există și remedii prin ajutorul cărora pietrele se pot dizolvà chiar în bășică.

Un domn din Ungaria, care, după cum spuneà el, îndurase dejà de mai mulți ani niște dureri nespuse și nu găsise un remediu care să fi oprit formarea de piatră, veni la mine, pentru a face cura de apă. Pentru a eliminà gravela și piatra, omul făcù aplicațiunile necesare. Din întâmplare se vede, tocmai atunci eu recomandasem, într'o conferință, iarba *troscoțelul sau hericica*, mai ales în contra gravelei și a pietrei. Acest domn adună îndată după aceea o mare cantitate de asemenea ierburi, puse pe îngrijitoarea sa ca să i le fiarbă încă fiind verzi, băù în interval de câteva ceasuri trei cești din acest ceai și continuă cu el timp de câteva zile, după cum îl tăià capul. Dejà după zece ceasuri scoase cu urina vreo cincizeci de pietre destul de măricele și bine înțeles, și o cantitate considerabilă de mucozități și sedimente din cari se formează pietricelele. Zece zile a continuat această eliminare, și când excrețiunea de pietricele a încetat, omul era însănătoșit pe deplin.

Aceste pietricele permiteau a se deduce foarte ușor, după forma lor, că erau bucăți din pietre mai mari. Dar fiindcă pacientul luase dejà multe leacuri și pietrele mari nu fuseseră niciodată scoase afară, am căpătat prin aceasta convingerea că acest ceai dizolvă pietrele. Fiindcă această cură deveni obiectul conversațiilor tuturor, mulți inși, din curiozitate, au băut ceai de troscoțel și peste doui-spre-zece dintr'înșii putură să constate eliminarea de pietricele în urma acestui ceai.

Persoanele însă cari băuseră ceai de troscoțel fără nici o trebuință, ci numai așà ca să încerce ce efect le va face, au constatat că au avut adesea dureri insuportabile și o căldură mare în rinichi, dar n'au dat nici o importanță acestui fapt, crezând că durerile vor încetà dela sine.

Prin urmare, pare, deci a fi exact ceeace sunt înclinat a susține, că întâi se produce o mică imflamație, și mai târziu, càldura cauzată de inflamație favorizează formarea pietrelor.

Dacă deci se ivesc adeseori dureri mai mult sau mai puţin violente în regiunea rinichilor, se deduce, cu drept cuvânt, că se formează pietre în rinichi. Dovadă despre aceasta ne o dau iarăşi mulţi cari se plâng adesea de dureri de şale şi de rinichi: căci de cele mai multe ori la aceştia se ivesc semne cari anunţă că ei sufer de nisip sau piatră.

Când cineva vrea să remedieze o asemenea stare de lucruri, trebue, înainte de toate, să se lămurească bine despre cauzele ce au produs-o.

Găsesc cauza principală în moliciunea unora dintre organe sau în moliciunea corpului întreg, cum şi în faptul că organismul nu mai este în stare să expulzeze şi să elimine materiile uzate.

O altă cauză trebuie căutată în împrejurarea că un organism slăbit nu mai digerează aşà bine, şi cu chipul acesta unele materii stricate nu mai sunt eliminate, prin urmare pătrund în sânge şi produc astfel sânge rău. Nu mă îndoesc câtuşi de puţin că sărurile tari, condimentele, băuturile şi mâncările iritante întreţin această boală.

La ţărani, cari au un regim quasi-vegetarian se întâmpina foarte rar gravela sau piatra; dacă însă se întâmplă şi cazuri de acestea, atunci se poate zice că oamenii s'au abătut dela traiul sau regimul lor obişnuit, şi au facut un uz prea mare de condimente sau de sare.

Cea dintâi medicaţiune pentru a combate acest rău, ar trebuì deci îndreptată în sensul de a fortificà organismul, de a-l excità la o activitate din ce în ce mai mare, pentru ca el însuşi să înceapă a expulzà şi a eliminà astfel de aglomerări.

Deasemenea trebuie să se dea organismului o hrană bună şi să se evite tot ce ar puteà să favorizeze formarea de nisip sau piatră. După cum condimentele şi sarea pot favoriza asemenea afecţiuni, tot aşà există remedii interne, cari elimină din corp nisipul şi pietrele şi avem într'adevăr multe ierburi prin cari se obţin rezultate remarcabile.

Am cunoscut un preot care, timp de peste două-zeci de ani, bea în fiecare seară un ceai de *răsură*, fiindcă suferia mult de gravelă şi de piatră, şi care numai şi numai graţie acestui ceai a scăpat de boala sa. Preotul se obişnuise atât de mult cu ceaiul acesta, pentru care simţise o deosebită plăcere, încât îl beà şi atunci când nu mai erà de trebuinţă; este adevărat că se gândeà că cu modul acesta va preveni pe viitor formarea de nisip şi de piatră. El îşi ajunse scopul, căci de atunci n'a mai suferit niciodată de rinichi, şi a murit în vârstă de peste opt-zeci de ani.

Un domn, care aparţinea clasei de sus, a suferit ani întregi de piatră şi de gravelă. Spre a se vindecà de această boală, el făcuse multe călătorii, pentru a consulta medici renumiţi şi luase foarte multe medicamente. Dar pietrele tot se formau mereu la loc şi mai în toate zilele scotea afară, cu urina, nisip.

Acestui domn i-am prescris următoarele aplicări: Patru turnări pe pulpe, două turnări dorsale, trei semi-băi şi două turnări superioare pe săptămână. Pe urmă a trebuit să bea zilnic o ceaşcă de ceai de coada calului, boabe de ienupere şi pelin: după 14 zile pietrele fură scoase în cea mai mare parte cu urina şi orice durere dispăruse. Pacientul a mai întrebuinţat după aceea timp de 14 zile următoarele aplicări: Două semi-băi, două turnări totale, o turnare dorsală şi o turnare pe pulpe. După 14 zile el se restabilì de tot încât putù, cu mare bucurie, să se ocupe iarăşi de afacerile sale.

Semi-baia a fortificat abdomenul şi turnările dorsale au favorizat şi au determinat o mai mare activitate; mai energic au lucrat turnările totale şi astfel au sporit nu numai puterile, dar prin schimbarea mai repede a materiei, se formă înăuntru o neoplastie (materie nou creată) şi toate principiile bolnăvicioase sau vătămătoare au fost înlăturate. Coada calului şi boabele de ienupere au avut un efect dizolvant şi curăţitor, dar mai ales reconfortant asupra rinichilor şi băşicii.

Un domn, în vârstă ca de vreo 40 de ani, aveà, după declaraţia medicilor, o piatră în băşica udului, care piatră nu puteà fi depărtată, decât printr'o operaţie. Dar omul se temeà foarte mult de acea operaţie, cu atât mai mult cu cât chiar medicii spuneau că erà foarte periculoasă. Am prescris bolnavului care, de altfel erà încă un om robust, trei băi calde de paie de ovăz pe săptămână, de 28—30⁰ căldură şi de o durată de 25 minute.

După fiecare din aceste băi urmà o turnare puternică de apă rece. Afară de asta pacientul trebuià să beà 3 ceşti mari de ceai de paie de ovăz. Astfel a urmat 2 săptămâni şi pietrele s'au sfărâmat în bucăţi şi au fost scoase afară cu urina.

Nu sunt obişnuit să întrebuinţez băi calde, şi nici nu le-aşi aplicà la oameni cu o constituţie slabă; dar domnul în chestiune erà încă destul de robust, şi trebue să recunosc că fiertura de paie de ovăz are o acţiune remarcabilă asupra boalei de care ne ocupăm aci.

Când oamenii de o constituţie mai slabă sufer de această boală, pot face în locul unei băi generale, de 2—3 ori pe săptămână o baie caldă de şezut de 26⁰—28⁰ şi de o durată de 15—20 minute. Pe lângă aceasta trebue să se mai facă apoi aplicări mai slabe sau mai tari cu apă rece, de ex. turnări dorsale şi semi-băi, însă numai una singură dintre aceste aplicaţiuni pe zi; asemenea pacienţii vor beà ceaiul pomenit.

In locul băilor de şezut s'ar putea întrebuinţa şi un abur de şezut de apă de paie de ovăz, cu durată de 18—20 minute, de 2—3 ori pe săptămână. Paiele de ovăz, amestecate cu coada calului, vor face de asemenea bune servicii. Şi înfăşările cari merg dela subsuoară până la genunchi au un bun efect, dar trebuiesc întrebuinţate numai la oameni de constituţie robustă şi

cel mult de 2—3 ori pe săptămână; dar şi aci trebue să se facă, pe lângă aceasta, şi aplicaţiuni reci, de ex. 2—3 turnări pe genunchi, pe săptămână, sau 1—2 semi-băi.

Ca ceai, s'ar mai putea bea decocţiune de boabe de ienupere, pelin şi coada calului, asemenea şi troscoţel şi coada calului.

Trânji (hemoroizi).

Trânjii (hemoroizii) se produc în urma unui anumit chip de viaţă, ori sunt o moştenire dela părinţi. Acei cari stau mult în cameră, oamenii de cancelarie, învăţaţii, funcţionarii, acei cari mănâncă tot lucruri alese, etc., sunt mult bântuiţi de această boală. Ţăranul, care tot anul se hrăneşte cu cartofi şi cu mâncări simple făinoase, care nu vede carne decât Duminica şi la zile mari, care în loc de bere şi de vinuri tari n'are altă băutură decât laptele şi vinul apostolilor (apa), care munceşte din greu în fiecare zi la câmp sau acasă, acela abia cunoaşte după nume aceste sugătoare de sânge.

Trânjii (hemeroizii) sunt o boală foarte apăsătoare, deşi, la început, şi adesea ani îndelungaţi, nepriinejdioasă.

Deja mâncărimea şi arsura sunt foarte neplăcute şi uneori foarte chinuitoare, dar mai chinuitor e efectul lor deprimător asupra spiritului, căci fac pe om mereu supărat, capricios, iritat. Sunt cazuri în cari amărăsc viaţa în chip înspăimântător şi împing iritaţia până la nebunie.

De aci deja se vede că nepăsarea faţă de această boală, sau neluarea ei în mare băgare de seamă, nu sunt câtuşi de puţin la locul lor. Trebue să îngrijească cineva ca răul să nu se mărească, să ia un caracter urât.

Dar ce sunt cu adevărat trânjii (hemoroizii) şi cum se produc? De sigur, fiecine a văzut un curcan, precum şi sacii de piele ce-i atârnă la gât, uneori ca nişte buzunare goale, fără nici un conţinut. Insă îndată ce animalul se mânie, sacii de piele se umflă, umplându-se cu sânge, devenind astfel nişte globuri roşii.

Astfel de globuleţe, pline cu sânge sau cu alt soi de sucuri, sunt şi hemorizii fie că apar la exterior sau în interiorul corpului, fie *oarbe* sau *văzătoare.*

Arterele sunt nişte ţevi elastice, cari se întind sau se destind. Cu cât sângele pătrunde neregulat într'un loc, cu atât artera se lărgeşte în acel loc, cu deosebire în punctul unde sângele se adună, stagnează, întocmai ca o băltoacă. Se formează acolo noduri mici ca negii. Se pot vedea la unii pe faţă, la alţii pe mâini. Nodurile acestea sunt umplute de sânge. Dacă se produc în interiorul corpului, de exemplu în maţul cel mare de jos, se numesc *oarbe* (închise), din contra se chiamă *văzătoare* (deschise) dacă nodurile apar afară, la capătul maţului şezutului [1]).

1) Unii înţeleg hemoroide *oarbe* nodurile ce nu se sparg, iar *văzătoare* pe cele cari se sparg şi curg.

Din când în când astfel de noduri se sparg și conținutul lor e o materie de culoare închisă, adesea sânge curat. La spargerea nodurilor, bolnavul se simte mai ușurat; când are multe și sunt toate pline, suferă mult. Nu numai la capătul mațului șezutului, ci și în interiorul acestui maț se formează astfel de expansiuni de artere. La o degenerare mai mare, apar la vasele de sânge în interiorul corpului. Precum adunăturile neregulate, jefuitoare, urmează trupele regulate, așa și acești sugători de sânge se țin tot de artere, cu deosebire de cele principale.

Cu cât nodurile apar mai numeroase și cu cât apar mai des, cu atât pot deveni mai vătămătoare părților năvălite de ele. Nu rar se produc în acele părți bube rele, incurabile, precum rac (cancer) la mațul șezutului, fistule și altele.

O sporire de tot chinuitoare a răului o pot aduce așa numiții viermi ce se introduc în interiorul mațului șezutului. Cum intră o țepușe în piele, așa se bagă dânșii în peretele mațului. In număr mare, dânșii rod mațul pe dinăuntru și urmarea e buba rea.

Tratarea hemoroizilor cu apă e lesnicioasă și în cele mai multe cazuri de efect sigur. Numărul cazurilor tratate după metoda mea e foarte mare și la nici unul n'a lipsit vindecare.

Mai întâi să vorbim despre viermii dela șezut, despre acele mici lipitori. Prezența lor se trădează prin ciupituri, mușcături, rozături, gâdilări în partea șezutului (deși acestea pot să arate și o nouă umplere a nodurilor).

Să se facă unul, două sau trei clistire reci, repede unul după altul și apa să se dea îndată îndărăt afară. Ajungând apa în mațul șezutului, viermii se desprind, din locurile, unde stau înfipți, întocmai cum se desprind lipitorile de pe piele, când sunt presărate cu sare. Apa clistirelor întorcându-se îndată afară scoate afară viermii cu sine. Dacă operația se repetă a doua și a treia oară, ies din maț o mare parte din viermi, uneori chiar toți. Procedarea poate aveà loc de două sau de trei ori pe săptămână.

De avem a face numai cu noduri hemoroidale, trebuie să fac a se observa lucrul acesta: Din locurile unde sângele se grămădește prea mult, acest sânge trebue scos; vasele peste măsură de umflate și deci care se întind pe unde nu trebuie, e nevoie să se strâmteze la loc: necurățenia, materiile de prisos și încărcătoare trebuesc date afară.

In scopul acesta sunt bune următoarele aplicări:

Bolnavul să-și pregătească în pat o compresă dorsală, adică în cazul nostru, o pânză groasă, îndoită de mai multe ori, muiată în apa cea mai rece, atât de lungă ca să acopere și să ajungă până peste gaura șezutului, atât de lată încât să acopere spatele. Bolnavul să se întindă peste această compresă și să stea trei sferturi de ceas; dacă compresa se încălzește, să o moaie din nou.

De aci înainte e bine ca pacientul să facă trei sau patru

băi de şezut pe săptămână, reci şi scurte. Baia se poate face şi noaptea, sculându-se cineva din pat; să nu ţină niciodată decât un minut.

Cine sufere de hemoroizi şi face într'o săptămână sau două cura descrisă, poate fi sigur, că răul nu va mai fi supărător, de cumva nu va pieri cu totul. Cu privire la hrană, recomand pâinea de secară, carnea bine friptă, lapte dulce şi covăsit, ferindu-se de spirtoase.

Căderea părului

(*Din „Testamentul meu“*)

Privind cineva cu lupa un fir de păr, acesta îi va păreà destul de groscior, având o coaje noduroasă şi aspră. Părul este nu numai o podoabă a capului, ci şi un protector sau apărător al omului, şi oamenii cari au pierdut această podoabă în parte sau cu totul, sunt vrednici de plâns. Părul ne este de mare folos atât la căldură cât şi la frig, şi pierderea poate fi considerată ca o mare nenorocire. Dacă părul este prin urmare de o mare importanţă, se naşte întrebarea: Dece atâţia oameni îşi pierd părul, fie în parte fie cu totul? Ca răspuns voi pune numai decât iarăş o întrebare: De ce pe unele pajişti, cresc atât de multe şi felurite plante şi flori, şi de ce pe altele florile şi plantele se împuţinează, ba chiar se ofilesc şi pier cu totul? Răspunsul la această întrebare este: Dacă plantele capătă hrana prin care ele pot să trăiască şi să crească atunci vor prosperà; dacă însă hrana li se isprăveşte, atunci se prăpădesc. Tot aşà este şi cu părul. Precum plantele răsar din pământ, aşà şi părul are un teren din care răsare: pielea capului, şi când terenul nu mai are substanţe nutritive, părul se ofileşte şi cade. Dar se poate întâmpla şi aceea ca părul să iasă, iar rădăcinile să rămână în pielea capului; dacă rădăcinile capătă hrană destulă, părul începe iar să crească.

Dacă un ogor se odihneşte vreme mai îndelungată, se strâng multe principii nutritive, cari sunt necesare pentru prosperarea plantelor; dar dacă se cultivă prea mult şi se neglijează îngrăşatul pământului cu gunoi, atunci nici un rod nu va puteà să prospereze. Un organism foarte sănătos şi puternic are şi un păr abundent şi sănătos, fiindcă şi terenul pe care creşte, pielea capului, este sănătos. Când puterea corpului slăbeşte şi organismul întreg se ofileşte, atunci încetul cu încetul se împuţinează şi hrana părului. Omul însă nu seamănă numai cu un copac sau cu o plantă care creşte în pământ şi trebue să înfrunte furtuni, căldură şi frig, ci corpul omenesc mai seamănă şi cu o unealtă; această unealtă, dacă este întrebuinţată prea des şi

dacă i se cere să facă servicii mai multe decât poate, lesne se uzează şi devine defectuoasă şi neutilizabilă; există şi constituţiuni cari încă din copilărie sunt slăbite cu desăvârşire, şi la acestea pielea capului nu mai poate fi bună, deci terenul nu poate fi favorabil pentru creşterea părului. Dai uneori peste nişte prunci născuţi abia de ieri-alaltăieri, cari au un păr mai abundent decât alţi copii în vârstă de şase luni sau un an. Acei copii s'au născut cu păr mult, ei au o predispoziţie la o bună şi puternică desvoltare a părului; din contra, copiii cari n'au aproape de loc păr, dau dovadă despre o constituţie foarte slabă.

Dar precum poate cineva să-şi fortifice corpul întreg printr'o hrană potrivită şi prin oţelire, dacă este slab, tot aşa se poate realiza o ameliorare şi la diferitele organe ale corpului. Am cea mai deplină convingere că un copil slabuţ poate să devină foarte robust, dacă este supus la un tratament sau regim potrivit. Dacă însă copilul întreg se face sănătos şi robust, apoi şi părul capătă hrană mai multă şi atunci se şi desvoltă mai bine. Dacă vrea cineva ca copiii să aibe păr sănătos şi le taie din când în când părul în acest scop, poate fi sigur că prin acest tratament ei vor căpăta aproape fără excepţie păr gros şi sănătos. Este deci limpede că prin căutarea şi îngrijirea pielei capului se poate influenţa asupra creşterii părului, dar că, pe de altă parte, dacă pielea capului este slabă, părul se prăpădeşte. Aşa dar, părul constituie oarecum un semn după care putem cunoaşte dacă constituţia omului este robustă sau slabă.

Părul meu încă din mica copilărie, era foarte abundent: dar mai târziu constatai că, îndată ce eram prea mult ocupat intelectualmente şi mai ales când făceam pe lângă aceasta şi sforţări corporale prea mari, mai totdeauna îmi cădea o cantitate extraordinar de mare de păr. Dacă făceam un drum obositor, ca de ex. misiuni religioase timp de câteva zile dearândul, puteam conta cu siguranţă că o mare parte din părul capului îmi va cădea; când reveniam însă la ocupaţia mea obişnuită după câteva zile, nu mai îmi cădea deloc păr din cap şi chiar părul căzut îmi creştea la loc. Părerea mea este sprijinită şi de împrejurarea că această observaţie am putut să o fac nu odată, ci mai adeseori.

Intr'un an au murit cinci persoane din intimitatea mea, a căror moarte, bine înţeles, m'a mâhnit mult; atunci am constatat pentru întâia oară acest fenomen. In ziua de azi, deşi sunt om bătrân de peste 70 ani, totuşi, pot să mai zic: Dacă mă necăjesc prea mult, îmi cade o parte din părul capului.

Căderea părului este mare, mai cu deosebire la oamenii cari au mult de gândit şi de meditat. Cu cât îşi oboseşte cineva mai mult capul, cu atât mai mult sânge i se urcă la cap; dar acolo unde pătrunde mult sânge, se produce căldură. Este însă un lucru ştiut de toţi că, unde este multă căldură şi unde ea durează mult, acolo plantele se prăpădesc. Aşa cred şi eu că

la oamenii cari lucrează prea mult cu mintea, este căldură prea multă în cap şi de aceea se produce o secetă în terenul pe care creşte părul, adică în pielea capului. Tot astfel se explică şi faptul că unii oameni cari de altminteri sunt sănătoşi de tot şi se bucură de o constituţie robustă, au totuşi păr puţin; de aceea, prin urmare, clasa cea mai bântuită de această infirmitate este aceea a învăţaţilor. Sfătuesc deci pe toţi cei cari sunt mult ocupaţi intelectualiceşte, să facă o cură de apă raţională, pentru ca să-şi menţină organismul în bună stare şi ca sângele să nu se strângă în cap; prin aceasta pielea capului va fi apărată şi nu va suferi de lipsă de hrană prin secetă.

Păr puţin au în genere şi oamenii cari sunt cam corpolenţi.

Rareori oamenii prea graşi vor avea un păr sănătos; la ei creşterea părului este poate pe jumătate de desvoltată ca la ceilalţi. Cauza trebue căutată în împrejurarea că asemenea oameni sunt de o constituţie şubredă şi de un temperament flegmatic şi părul trebue să sufere în consecinţă oarecare lipsă de putere. Dar dacă aceşti oameni îşi întăresc destul de timpuriu corpul prin cura de apă şi pierd prin aceasta 20—30 kilograme din greutate, cum s'a întâmplat deja în multe cazuri, apoi pe măsură ce corpul va deveni mai sănătos şi mai puternic, şi părul se va îmbunătăţi şi va prospera.

Dar afară de cauzele menţionate, mai există şi alte cauze cari micşorează şi slăbesc creşterea părului; aşă la unii oameni nu munca sau obosirea intelectuală prea mare este cauza marei căderi a părului, ci o viaţă nenorocită şi desfrânată; acest trai imoral şi destrăbălat poate reduce tot corpul la o stare şubredă şi atunci desigur că nici părul nu este cruţat. Când un om îşi ruinează tot corpul, apoi şi părul se va ruină.

In agricultură se întâmplă adeseori că toate plantele de pe un câmp sunt culcate la pământ şi se ofilesc. Atunci agricultorul ştie prea bine că pe acest câmp se află viermi cari mănâncă rădăcinile plantelor. De ce să nu se găsească şi în corpul omului nişte animalcule cari, tocmai ca viermii, mănâncă rădăcina părului aşă în cât părul cade? De aceea se întâmplă adesea că unii oameni pierd tot părul, deşi se simt cu desăvârşire sănătoşi.

Cunosc un băiat de şcoală la care am observat odată că aveà în mijlocul capului un spaţiu gol, rotund, care semănă cu tunsoarea popilor (catolici). Această suprafaţă goală erà aşa de artistică şi de precisă încât cu greu un bărbier ar fi fost în stare să o facă. După vreo trei săptămâni el căpătă alte trei pete de aceeaş formă. Aci trebuià să fie cevà, care făceà să caza părul şi opria creşterea altui păr. Băiatul erà cam slab şi nu arătà bine la faţă, căderea părului puteà proveni deci din slăbiciune. Afară de acele pete însă, el aveà un păr abundent, de aceea nu se puteà admite o altă cauză decât că în piele se găseà cevà care mâncà părul şi oprià rădăcina să nu mai crească la loc. Dar

cum se poate explicà aşà cevà? Intr'un corp bolnav nu sunt sucuri sănătoase; în aceste sucuri stricate se formează nişte fiinţe vieţuitoare care se strâng în pielea capului şi mănâncă rădăcina părului.

Pentru fiecare din aceste infirmităţi ale părului trebue să existe un leac cu care se poate obţine vindecarea.

După convingerea mea, numai acolo nu este cu putinţă vreun ajutor, unde rădăcina părului a fost cu desăvârşire distrusă, dar rădăcina părului nu se nimiceşte aşà repede şi cu desăvârşire; şi dacă există măcar numai o rădăcină ofilită, ajutorul este încă cu putinţă. Dacă pe un pământ foarte scăpătat şi necultivat se pune gunoi (de îngrăşat) bun, atunci fără ca să se fi semănat, răsar mai întâi mii şi mii de plante. In acelaş chip se poate înbunătăţi şi starea naturală a părului, cum şi pielea capului şi părul să fie readus prin remedii la o nouă viaţă.

Aceste remedii sunt: Inainte de toate să se influenţeze organismul pentru ca el să elimine toate materiile bolnave; al doilea trebue să se îngrijească de o hrană substanţială pentruca să se prepare un sânge bun şi întreaga maşină omenească să fie adusă într'o stare mai bună; al treilea trebue să se exercite o acţiune asupra părţii principale, asupra capului, pentru că dacă există aci fiinţe parazitare de acelea despre care am vorbit, ele să fie nimicite. Pentru a obţine distrugerea lor, mă servesc dejà de mai mulţi ani de un decoct de *urzică* cu jumătate apă şi jumătate oţet; acest decoct se prepară în modul următor: pun să se usuce urzici proaspete sănătoase şi le fierb în jumătate apă, jumătate oţet; cu cât sunt urzici mai multe, cu atât mai bine. Decoctul trebue să fie destul de tare, cam ca o cafea neagră. Cu acest decoct se fricţionează pielea capului odată pe zi. Dar fricţiunea să nu se facă printr'o presiune prea puternică, spre a nu se apăsa porii prea mult, ci binişor pentru ca zeama să pătrundă prin pori. Pe urmă să se spele bine în fiecare dimineaţă pielea capului cu apă rece, pentru a se curăţi orice murdării. Că părul trebue să fie scurt, as'a se înţelege dela sine.

Se ştie că în urzică se află un acid; prin fierbere acidul acesta se uneşte cu acidul acetic (acrimea oţetului), şi-şi poate uşor închipuì oricine că, dacă acest decoct pătrunde prin pori până la rădăcina părului, microbii aflători acolo se distrug, aşa că cu chipul acesta rădăcina părului dobândeşte posibilitatea de a creşte din nou. Dacă privim pielea unde părul a căzut dejà de mult, o găsim netedă ca porţelanul şi ea nu lasă aşà lesne să pătrundă şi nici să iasă cevà printr'însa şi până şi pătrunderea aerului şi a umezelei este împiedicată. In acest caz rădăcina părului este de obicei distrusă cu desăvârşire. Dacă pielea n'a fost încă netezită atunci nu mi-a fost încă niciodată imposibil de a face să crească părul. Am întrebuinţat în acest scop şi rădăcina de *lipan* (*pe franţuzeşte: bardane*). Cum am zis, capul

trebue fricţionat odată pe zi cu acidul sau zeama de urzici ca vreun ceas după ce capul a fost bine curăţat. Am găsit de asemenea că e bine a se unge odată pe săptămână cu untdelemn franţuzesc, mai ales când bolnavul e slab. Cu greu îşi poate închipui cineva cu ce plăcere primeşte organismul acest ulei, şi apoi de ce o grăsime aşà de inofensivă să nu aibă şi ea un efect favorabil?

Apoi, pe lângă aceasta, mai trebue a se influenţa şi asupra corpului întreg, pentru ca el să capete o căldură egală, spre a se regulà circulaţia sângelui şi a se întărì întreaga constituţie. Dacă nu există şi o boală deosebită, apoi e destul să se facă două semi-băi pe săptămână, să se spele partea de sus a corpului de 2—4 ori pe săptămână, să se umble în apă de 2—3 ori pe săptămână, sau să se facă o turnare pe genunchi odată pe săptămână, după cum organismul are mai mult sau mai puţin trebuinţă de întărire. Asemenea poate să fie de ajuns dacă se fac pe săptămână două spălări totale şi două semi-băi.

Dar nu trebue să crează cineva că, o cură de o săptămână de zile e de ajuns pentru a recăpăta un păr viguros şi abundent; ci trebue să ştie că se cere totdeauna un timp oarecare pentru a se obţine un rezultat. Un vizitator care venise pentru cură la Wörishofen a urmat timp de şase săptămâni tratamentul în contra căderii părului şi n'a avut nici un rezultat; dar după şase luni a scris de acasă că acum părul îi creşte în abundenţă.

Dureri de gât

Un tată vine şi se plânge că fiica sa, de patru ani, sufere de gât, că e răguşită şi tuşeşte. Capul şi corpul îi sunt umflate.

Am zis omului următoarele: Du-te acasă, încălzeşte niţică apă cu oţet, moaie un prosop mic, stoarce-l şi înfăşoară bine gâtul copilei. D'asupra înfăşoară o cârpă uscată şi lasă să steà aşa un ceas. Apoi moaie prosopul din nou în apă cu oţet. Aşà să urmezi şase ceasuri. Atunci desleagă gâtul şi-l acoperi uşor. Apoi moaie din nou prosopul şi aplică fetei o înfăşurătoare scurtă (subsuori, în jurul corpului); d'asupra pune o pătură uscată şi acoperă copila. Ea să zacă aşà un ceas.

Atunci dai la o parte pătura şi copila să rămână în pat. Dacă după 6—8 ore respiraţia e încă grea şi tusea n'a încetat, atunci poţi face din nou compresele la gât, ca mai sus, în timp de un ceas sau două. Vei vedea că efectul va fi bun.

Omul a făcut cum i-am spus şi după 30 de ceasuri copila s'a făcut sănătoasă.

Se poate aduce vindecarea şi dacă se va muià cârpa în

apă rece cu oţet, muindu-se cârpa din nou din ceas în ceas. Dacă n'ar scădeà căldurile sau fierbinţelile, atunci să se aplice comprese şi la picioare, până peste pulpe.

Andrei mi-a povestit următoarele:

„Nu mai pot vorbi bine şi aceasta de când m'a durut odată rău un deget. Acum simt iarăşi dureri în deget şi gâtul mă supără tot mai rău. Incolo nu-mi lipseşte nimic. Doctorul a zis că omuşorul e prea lung şi că trebue tăiat, dar nu pot suferi una ca asta".

Eu observai că omul aveà capul umflat, precum şi o parte a feţei; prin urmare, trebuia să fie o umflătură şi înăuntru, jenând organele şi, de aci, greutăţi în gât.

Fără îndoială că degetul cel bolnav n'a fost vindecat bine, că materia veninoasă n'a fost înlăturată de tot. Cine va eliminà cu totul această materie morbidă şi va curăţi corpul, acela va vindecà şi gâtul. Mai întâi trebue atacat răul din corp, apoi din părţile corpului. Primul lucru se face prin aplicarea sacului şi înfăşurarea cu şalul. Sacul se moaie în apă caldă cu paie de ovăz, se stoarce, şi omul intră în el Aşà să facă trei zile pe rând, câte o oră şi jumătate. In urmă să aplice sacul numai la fiecare trei zile.

Şalul să se aplice zilnic un ceas (şalul muiat în apă şi pus pe spinare şi umeri); după două săptămâni spălături întregi (tot corpul); de două ori pe săptămână mantaua spaniolă. Dacă omuşorul nu e încă îndreptat, se pot aplicà abureli la cap de două ori pe săptămână. Astfel răul se înlătură cu totul.

Un preot povesteşte: „In vara anului 1888 am simţit din când în când dureri uşoare în gât, împreunate cu puţină tuse. Când vorbiam mai mult în biserică sau în şcoală, îmi slăbeà vocea şi răguşiam. Răul crescù în Septembrie şi Octombrie; se făcù un violent catar de gât şi medicul găsì că erà prins puţin şi plămânul drept. Am fost la băi, am umblat prin munţi, dar nu mi-a ajutat nimic. Un medic mi-a propus să fac o mică operaţie, dar n'am primit.

„In fine, m'am dus la Wörishofen, spre a face încercări cu apă. Zilnic am turnat apă pe corp, şi am umblat prin apă de două ori şi, în scurt timp, am simţit uşurare în gât; durerea a scăzut, vocea devenì mai forte şi sonoră. Insă vocea tot mai răguşià după multă vorbire şi simţiam dureri uşoare în gât. După trei săptămâni vocea îmi erà îndreptată de tot şi de atunci nu mai simt supărări".

Oprirea udului (Urinarea oprită)

Odată am fost chemat în grabă la un moşneag spre a-l împărtăşi cu sfintele taine, căci se aşteptà să moară. Mi se spuse că aveà dureri teribile, că i se oprise udul. Alergai la bolnav. Ca preot nu puteam face nimic, căci bătrânul umblà prin casă şi ţipà de durere; nu puteà stà un moment pe loc. Nevasta lui plângea şi nu ştià ce să facă.

Spusei femeii să încălzească iute apă şi să aducă o oală mare. In oală să pună o mână din planta coada calului şi să toarne d'asupra apă fierbinte. Bolnavul s'a aşezat pe oală, aşà că aburul isbea locul bolnav. Am spus să şeadă aşà 20—30 de minute; apoi să se culce, iar eu voi venì după un ceas spre a-l împărtăşi.

După un ceas am venit, dar am găsit pe omul meu liniştit în pat, plin de sudori. El îmi povestì, înveselit, că urinase dejà ca doi litri şi că nu mai simţià nici o durere. Aşà dar nu mai aveà nevoie de împărtăşire.

A doua zi bătrânul s'a mai aburit 20 de minute; a treia zi s'a odihnit, iar a patra zi s'a dus la lucru.

Boala îi venise din răceală. Nu poate crede cineva, cât bine face o asemenea buruiană simplă, întrebuinţată bine şi fără întârziere.

Un ţăran era bolnav tot aşa. Nu mai putea de dureri. Un doctor venì şi îi scoase udul cu un instrument. Dar ce să vezi? Instrumentul se rupse şi rămase o bucată înăuntru. Câte dureri până s'a scos această bucată!

Urmă atunci o inflamaţie teribilă şi cu instrumentul nu se mai putea face nimic. Medicul părăsi pe bolnav zicând că nu se mai putea vindeca Nenorocitul trimise după un preot ca să-l pregătească de moarte. Din întâmplare preotul auzise cum vindecasem pe un unchiaş şi trimise după mine. Indată se întrebuinţă acelaş mijloc şi efectul fu minunat. Băşica se deşertă, inflamaţia se înlătură şi pacientul se făcu bine de tot. El s'a aburit zilnic de două ori.

Se mai poate recomanda, ca, pe lângă aplicarea externă să se facă un ceai de aceeaş buruiană şi să bea zilnic o ceaşcă de o litră, împărţită în 2—3 porţiuni.

Un muncitor sărac suferià de mai multe săptămâni de această boală. Din zi în zi i se făcea mai rău. Incepù să se abureze cu buruiana sus numită, dar de data asta efectul era slab. Aburii nu erau de ajuns şi trebuiau procuraţi printr'o altă aplicare. Atunci s'a fiert coada calului, s'a luat o pânză îndoită de mai multe ori, s'a muiat în acea apă şi, stoarsă puţintel, s'a pus pe locul bolnav. A fost destul să facă zilnic aşa o dată la două

ceasuri, şi să se aburească, ca omul să se vindece. După câteva zile el a început să muncească, fără să simtă cea mai mică supărare.

Intr'un alt caz analog, în loc de această buruiană am întrebuinţat apă caldă amestecată cu oţet. Cârpele muiate şi aplicate au avut acelaş efect bun.

O femee zăceà deja de 19 săptămâni şi medicii ziceau că avea cancer în băşică. Durerile erau câte odată atât de mari, încât biata femee ţipa de se auzea din vecini. Nimeni nu mai credeà că se va face bine. Am sfătuit-o să fiarbă din iarba numită coada calului (cumpărată dela farmacie), să moaie o cârpă în apa aceea, să stoarcă puţin cârpa, să pună în ea buruiana fiartă şi s'o aşeze pe locul bolnav. Pacienta a simţit îndată alinare. Aşa a urmat cinci zile, de 3—4 ori pe zi, ţinând cârpa câte două ore. De trei ori femeea a băut ceai din aceeaş buruiană. A cincea zi a simţit dureri mari până ce i-a eşit o bucată de piatră. De atunci n'a mai avut nimic. Boala era cu totul înlăturată.

Un om de 64 de ani, dar sdravăn încă, simţi că i s'a oprit udul. El chemă pe un medic. Acesta zise că nu este doctorie în contra acestei boale, decât numai instrumentul. El trebuia să-i facă operaţie la fiecare 24 de ore. După patru zile tot corpul omului începu să arză şi nu i se mai da apă. Ardea ca focul şi muria de sete. Medicul avea puţină speranţă.

Eu am dat omului sfatul următor: „Ia o bucată de pânză, (ca o jumătate de cearceaf), îndoeşte-o de mai multe ori, moaie-o în apă caldă, întinde-o pe pat şi te culcă cu spinarea pe ea ca la un ceas; apoi moi din nou pânza şi o aplici la corpul de jos, ca un ceas".

Dejà după prima aplicare omul a putut urinà cevà. La început s'a făcut aplicarea zilnic de două ori, apoi numai odată. Intern, pacientul luà ceai de coada calului, o ceaşcă pe zi, împărţită în trei porţiuni. Tot aşa de bun este şi rosmarinul cu vin. Durerile încetară şi căldurile dispărură. De atunci omul e mai sănătos decât în trecut.

Un ţăran, ca de 42 de ani ne spune:

„Sufăr de 4 ani şi mă simt tot mai rău. Sunt silit să es la ud de 20 de ori pe zi şi urinez totuşi prea puţin.

„Dacă ţin udul o jumătate de ceas, mă apucă dureri teribile. Doctorii nu mi-au putut ajutà. Am băut 80 de sticle de apă minerală; m'am simţit ceva mai bine, dar răul nu s'a vindecat. Peste noapte trebue să mă scol la fiecare jumătate de ceas. Nu ştiu ce e de făcut".

Aplicări; 1) In fiecare săptămână două băi calde cu paie de ovăz fierte în acea apă; zece minute în baia caldă, apoi o

jumătate de minut în baia rece şi iar zece în cea caldă; aşa de trei ori; 2) In celelalte zile câte o înfăşurare scurtă dela subsuori până la genunchi, cârpa muiată tot în apă de paie de ovăz şi compresa ţinută un ceas; aşa să urmeze 12—14 zile; 3) Să bea zilnic trei ceşti mici cu ceai de coada calului, fiert zece minute.

Omul şi-a câştigat toată sănătatea.

Răguşala

O fată de 11 ani îşi pierduse glasul de mai multe luni şi d'abia o puteai pricepe când vorbià. La faţă era albă ca hârtia, ochii vineţi; era foarte slăbită. Corpul îi era rece şi apetitul pierdut.

In timp de două luni fata s'a îndreptat cu totul şi s'a întărit prin următoarele aplicări: 1) A umblat zilnic desculţă prin iarbă de 2—3 ori; 2) De 3—4 ori pe săptămână îşi aplica şalul (muiat în apă, stors şi înfăşurat pe umeri şi piept); 3) O baie de şezut pe săptămână; 4) Când era timpul cald se scălda de trei ori pe săptămână în apă stătută la soare.

Fata mânca bucate obişnuite de casă şi mai ales lapte, câte o lingură pe ceas.

Un preot suferià de răguşală cam totdeauna din Octombrie până în Mai. A încercat toate, a consultat pe mulţi medici, dar fără folos. Aşà a suferit 14 ani. In fine a căutat ajutor la mine.

L-am sfătuit să stea în apă. Dimineaţa îşi spăla tot corpul sau şi peste noapte când se deştepta.

Dejà după 12 zile suferinţa îndelungată a dispărut cu totul şi până azi nu mai ştie de răguşală.

O probă mai mult, cât de radical vindecă apa.

Pierderea vocii

Vocea e atât de importantă pentru noi oamenii, încât trebuie să vorbim ceva mai amănunţit despre ea.

In viaţă se întâmplă adeseori, că vocea se pierde în parte sau în total. Adeseori nu se cunoaşte cauza. Unii mai pot vorbi răguşit, alţii însă trebuie să recurgă la creion.

Aşa, a venit la mine un preot, care mult timp a trebuit să poarte la sine hârtie şi creion, spre a nota ce voia să spună

altora. Era cu totul incapabil de a-şi îndeplini misiunea de preot. S'a dus să caute ajutor, oriunde i s'a zis. A făcut gargară, a fost magnetizat, electrizat; i s'a ars gâtul cu lapis (piatra iadului) de 14 ori şi un medic i-a declarat că nu va mai recăpăta graiul, căci lapisul făcuse prea multe stricăciuni în gât.

Când nimic nu-i mai putea ajuta şi nici un medic nu era în stare să-l vindece, atunci veni apa rece ca remediu; numai lui Dumnezeu şi apei avu popa să mulţumească de vindecare.

Preotul acesta părea a fi cu totul sănătos. Dar după faţă se putea cunoaşte că-i lipsea ceva, căci culoarea era turbure şi bolnăvicioasă. Nu prea simţia dureri în corp şi el zicea că nu-i lipsia altceva decât vocea.

Cum poate oare un organ al vorbirii să fie neapt când nu e nici vătămat, nici nu se simte vreo durere? Când leg cuiva o batistă la gură, atunci nu e vătămat nici un organ, cu toate astea omul nu mai poate vorbi. Ar fi o prostie să caut răul în gât. Trebuie să desleg batista şi se va deslega şi limba. Organele vorbirii pot fi sănătoase de tot, dar diferite înrâuriri, oarecum nişte sub şi supra-legături ale lor, opresc vorbirea. Ce înrâuriri sunt acestea?

Când curge un pârâiaş printr'o vale şi băieţii aruncă pietre în albia lui şi îi astupă cursul cu noroi şi pământ, atunci apa e împiedicată de a-şi continua cursul regulat; trebuie să se reverse la dreapta şi la stânga din albie, să caute alt drum şi adânciri în care să poată curge mai departe sau să stagneze. Tot aşa este adeseori în organismul omenesc. Dacă ne-am putea uita în această mreajă complicată, am vedea că şi circulaţiunii sângelui i se pun în cale adeseori asemenea obstacole. Urmările sunt închegări de sânge şi umflări ale peliţei mucoase. Cine n'a văzut oare un aşa zis os viu (un os peste altul) la mână sau la picior? Să ne închipuim numai cum apasă o asemenea umflătură, sau orice ar fi, dacă e formată înăuntru. Oare organul apăsat nu trebuie să fie împiedicat în funcţiunea sa? Atârnă la un clopot din cele mai sonore un sac deacurmezişul şi s'a dus orice sunet. Aci nu ajută nici dacă arzi, nici dacă baţi cu ciocanul.

Dar să ne întoarcem la mutul nostru. Prima udare de bust m'a făcut să recunosc închegările mari (circulaţia oprită), ce erau ca nişte abcese. Acestea erau răufăcătorii, cari ţineau prinse ca în lanţuri organele vorbirii, legăturile vocii, şi le împiedicau

'n funcţiunea lor. Dacă acelea se înlătură, acestea se desleagă. Inlăturarea piedicilor s'a operat prin aplicări dizolvante. Ca aplicare dizolvantă este în prima linie aburul la cap. Prin aceasta se produc sudori peste tot corpul de sus. O turnare de apă rece imediat va spăla şi duce tot ce s'a dizolvat şi va fortifica natura. Pacientul fiind cam gras şi la aceste persoane sângele năvălind de ordinar în sus, trebuie condus mai la vale prin aburi la picioare, urmând apoi o udare rece. Aceste două aplicări (cari sunt legate una de alta în cazul nostru) se pot face în fiecare săptămână odată, şi chiar de două ori, dacă persoana e foarte corpolentă.

O a doua aplicare, care are tot un asemenea efect dizolvant în tot corpul, este mantaua spaniolă. Se adaugă apoi băi reci (1—2 pe săptămână, timp de un minut cel mult); semi-băi (până la stomac) spălând apoi bine corpul de sus; în locul băilor, se poate întrebuinţa o udare a bustului şi a abdomenului.

Aceste aplicări, făcute regulat şi unite cu un regim raţional — a nu şedea mult, a face mişcare în aer curat, a munci ceva uşor, — au îndreptat totul. Maşina întreagă a început să meargă iarăşi bine şi rotiţa vocii se învârtia iarăşi excelent, ca mai înainte, fără pensulă, ardere şi electrizare.

Nimeni nu crezuse că acest popă îşi va recăpăta vreodată glasul. In şase săptămâni el fu pe deplin restabilit şi astăzi încă, vocea lui are un sunet şi o putere de ţi-e drag s'o auzi.

Un alt preot din valea Queis îşi pierduse glasul aşa încât timp de 5 ani fusese nevoit să pună pe un alt popă să-i ţină locul. In aceşti 5 ani, a consultat pe cei mai celebri medici. A făcut multă gargară, i s'a făcut operaţie; toate în zadar! Fireşte că toţi căutau cauza răului în gât, până ce în fine ultimul medic, care i-a examinat gâtul, a declarat că în gât nu se găseşte absolut nimic rău, dar nu se ştie de ce nu poate vorbi. Numai după această declaraţie pacientul luă refugiul la cura de apă, de care se temuse aşa de mult. Vocea îi reveni înainte de a fi trecut o jumătate de an şi încă o voce aşa de tare, cum n'o mai avusese.

La această persoană nu lipsea de asemenea absolut nimic la organele vorbirii. Dar am găsit gâtul ceva mai gros decât normal, de şi nu mult şi corpul de sus prea gros în comparaţie cu mâinile şi picioarele, cam slăbite. El povestea că mai înainte avusese adeseori colici, cari de regulă nu ţineau mult. Cu chipul

acesta natura căuta totdeauna să-şi ajute însăşi, dar n'a putut să se scape de toate materiile bolnăvicioase. Mai târziu colicele au încetat şi pacientul a simţit numai din timp în timp strânsori în piept, fără să-l supere tare. Aci se petreceau lucrurile ca în unele menajuri. Când cineva se mută dintr'un etaj al casei în altul, la o altă familie, trebue să fie strâmtorări şi neînţelegeri între cei doi stăpâni. Aci nu ajută gargara, operaţia sau tăerea omuşorului, ci ajută numai mutarea. După ce se va restabili cum se cade întreg organismul, atunci va veni şi vocea la loc.

Acest bolnav a trebuit să facă odată pe săptămână aburi la cap şi la picioare şi imediat să ude bustul şi abdomenul. Apoi pentru ca părţile umflate ale corpului să fie contrase prin răceală, stătea de patru ori pe săptămână în apă rece, până sub braţe, timp foarte scurt, nici un minut, spălându-şi bine bustul corpului. In fine a îmbrăcat şi mantaua spaniolă.

După patru săptămâni a fost de ajuns jumătate din aplicări, adică o udare a bustului şi abdomenului şi o semi-bae cu spălarea bustului pe săptămână.

Mai târziu, aplicările nu s'au oprit deodată; a trebuit mai mult timp să facă odată una, odată alta din aplicări, pe rând, după cum făcuse la început.

Cu cât simte cineva că i se sporesc forţele, cu atât creşte plăcerea de a aplica apa şi încrederea în ea. Acum începe să se mire că sunt oameni aşa de simţitori, cari îşi spală obrazul şi mâinile, dar încep să ţipe când e vorba de apă. Atunci lasă-i să sufere!

La omul nostru vocea veni la loc, cum nu fusese niciodată mai bună. Boala veche nu s'a mai întors.

Un profesor în vârsta cea mai bună n'a fost în stare să mai ţină prelegeri 9 luni de zile: îi lipsià vocea. A căutat ajutor la medicii de mai aproape; apoi s'a adresat medicilor însemnaţi specialişti. După ce a făcut inhalaţiuni şi a fost electrizat, etc., mai multe săptămâni, i s'a spus că tendoanele vocii pierduseră orice elasticitate, şi de oarece nu ajutase nimic, nu se putea face altcevà, decât să se aştepte spre a se vedeà ce se va mai întâmplà; un an de zile să nu se ocupe cu nimic şi să lase organul vorbirii să se odihnească.

Aceasta îi fu prea mult omului nostru şi el avu refugiu la cura de apă.

In 6 zile el îşi recăpătă vocea; în 6 săptămâni ea deveni

aşa de sonoră şi de tare, ca în timpurile cele mai bune din trecut.

Voi răspunde şi la întrebarea: „Ce a lipsit aci?" Pacientul arăta la faţă ceva vestejit, dar încolo nu era bolnăvicios. Un lucru puteà să bată la ochi: că acest domn bine făcut ţinea capul înclinat înainte. Avea apetitul cel mai bun şi forţa naturală deplină; natura se purtase ca o mamă vitregă numai cu vocea, care era cu totul pierdută. Aşa să fie oare? Eu i-am spus că organelor vorbirii nu le lipsià nimic. Aceasta a supărat grozav pe domnul nostru, iar vâzând că eu nici nu mă uit măcar odată în gâtul lui, unde el credea că era tot răul, şi-a pierdut cu totul cumpătul şi era să-şi piardă orice încredere. Eu însă am voit să-i dovedesc că nu lipsia nimic gâtului şi că prin urmare, nu era nici un mijloc de întrebuinţat pentru gât, şi nici că s'a întrebuinţat.

Unde era oare rădăcina răului? Pe partea de sus a umerilor, de-acurmezişul, peste spinarea de sus, pe ambele laturi ale cefei erau nişte ridicături mici de tot, ca nişte glandule sau gâlci. Insă cine nu le-ar fi căutat, nu le-ar fi putut găsi. Ele pătrundeau ceva înăuntru şi apăsau asupra organelor vorbirii. Tânărul nostru fu udat bine cu apă; i s'a aplicat şalul, semi-băi şi mantaua spaniolă. In cele din urmă au fost de ajuns semi-băi cu spălături ale bustului. Frica de apă s'a transformat mai târziu într'o trebuinţă de apă devenită aproape o a doua natură. Nu mai trecea o săptămână fără câteva aplicări. Acum îl aud adese-ori zicând: acum ştiu şi eu că aplicările îmi fac bine.

Contesa N., în etate de 15 ani, povesteşte: „Acum doi ani am suferit de anghină, după cum spuneau doctorii. După această boală am căpătat dureri de cap de disperat. Mai târziu, în urma unei băi calde, am pierdut vocea, încât nu mai puteam vorbi de loc şi trebuia să scriu ce voiam să spun. Părinţii mei au chemat medicii cei mai buni. Am trebuit să fac inhalaţiuni mai multe luni de zile şi să înghit diferite materii minerale, am fost electrizată mai multe săptămâni în fiecare zi, mi s'au pus lipitori la gât încât adeseori am căzut în leşin. Mi s'au făcut operaţii grozave pe la gât. Mă îngrozesc numai gândindu-mă la toate acestea. Nu mai spun câte doctorii am luat. Aşa a ţinut peste doi ani şi, în fine, câţiva medici declarară că voi muri de ftizie. Toţi erau de acord că nu voi mai recăpăta nici-odată vocea. Ce simt şi ce sufăr, Doamne? Peste tot anul pi-

cioarele nu-mi sunt calde nici un ceas; mâinile îmi sunt reci ca ghiaţa şi capul tot aşa. De luni de zile nu ştiu cu ce să mă încălzesc; tremur de frig în camera caldă, oricât de gros aşi fi îmbrăcată. Nu-mi vine să mănânc nimic. Orice înghit, îmi cade greu; adeseori îmi vine să disperez. Sunt d'abia de 15 ani şi nu cunosc vreo fiinţă mai nenorocită ca mine".

Se înţelege că această sărmană copilă se temea de apă rece. Nici părinţii nu voiau să-i recomande apa, ca să nu mai tortureze cu ea copilul, care şi aşa tremura de frig. Numai un suflet prinse milă de fiinţa demnă de jale: ea căută ajutor a apă. I-am promis vindecarea, deşi nu tocmai aşa de curând, dacă va urma cu aplicările moderat şi regulat, şi totodată i-am declarat cu siguranţă, că organele vorbirii n'aveau absolut nimic. Inainte de toate, era vorba de a înviora şi de a întări corpul prea slăbit, care nu mai era decât o ruină. Indată ce forţa normală se va întoarce la loc, nici graiul nu va întârzia să vină la loc.

Fata era anemică în gradul suprem; aceasta se vedea din faptul că tot corpul îi era rece; numai la piept mai avea oarecare căldură.

Trebuia înfăşurată (cu comprese), ca circulaţia să se îndrepteze şi să se formeze sânge mai mult. Bolnava trebuia să-şi ţină zilnic mâinile în apă rece; să umble prin apă de 2—3 ori până la glesne sau, şi mai bine, să umble desculţă prin iarbă udă sau pe pietre ude. Mulţi vor crede aceasta ca un ce absurd; dar este un mijloc excelent de a aduce iarăşi căldura în natura rece, pe jumătate moartă, mai ales în extremităţile lipsite de sânge, în mâini şi în picioare.

Tot aşa trebuie produsă căldură şi în corp şi deschisă calea pentru o nouă activitate. De aceea bolnava a trebuit să-şi spele bine zilnic, odată sau de două ori, cu apa rece spinarea, pieptul şi abdomenul.

La început îi venea greu, dar, mărindu-se căldura i-a venit şi un curaj nou; era oarecum o adiere de primăvară ce anunţă sărmanului corp o reînviere. Bolnava făcu un pas înainte; ea intră cu picioarele mai adânc în apă şi ţinea braţele mai mult timp în apă. Dintr'o jumătate de minut s'a făcut un minut întreg, aceste aplicări au ţinut un minut întreg şi au urmat ca la 8—10 zile. A făcut apoi udări uşoare pe genunchi şi pe bust,

câte una la două sau la patru zile, una înainte, alta după amiază.

Pentru mâncare au trebuit să aleagă bucate uşoare de mistuit, cari favorizează formarea sângelui şi a sucurilor, bucate simple de casă, fără piper, oţet, ardei etc. Ca băutură lapte, puţină bere, dar nimic iute sau tare.

Forţa şi vocea s'au întors iarăşi la pacienta noastră. Spre a consolida sănătatea şi forţele, ea continuă mai mult timp cu aplicările de mai sus. Mai târziu ele au putut fi lăsate treptat.

O fată de 16 ani îşi pierdu vocea, fără să ştie pentru ce, şi de-abia putea vorbi de răguşită ce era. Fură consultaţi medici, cari prescriseră reţete, dar acestea nu ajutară la nimic.

Fata avea apetit bun şi arăta bine la faţă, dar gâtul cel scurt părea gros. Se vedea că respiraţia era cam grea. Picioarele îi erau totdeauna reci.

In 6 săptămâni fata s'a făcut bine de tot. Prin ce aplicări? Culoarea feţei rumenă, capul fierbinte şi plin, precum şi picioarele reci arătau lămurit că sângele năvălia prea mult în sus. De aceea părţile de sus ale corpului erau mai desvoltate, căci era poate şi sânge oprit. La tratament a trebuit să se facă, înainte de toate, ca în tot corpul să fie o căldură naturală egală, iar nu a cap să domnească fierbinţeli, iar la picioare răceală.

Fata făcea zilnic, de 1—3 ori, o bae rece la picioare, de cel mult un minut, făcând apoi mişcare afară, la aer curat. Afară de asta umbla mult desculţă prin iarbă udată de rouă sau de ploaie, ori pe pietre ude. După ce aceste aplicări conduseră sângele şi căldura spre extremităţile inferioare, atunci a trebuit ca, prin alte aplicări de apă, să se dizolve şi să se elimine tot ce s'a oprit şi s'a umflat la cap, la gât şi în corpul de sus. Pentru aceasta lucrul cel mai nimerit a fost, în prima săptămână, zilnic, o manta spaniolă, care apoi s'a aplicat în a doua şi în a treia săptămână numai la 2—3 zile, şi mai târziu numai odată pe săptămână.

După 14 zile s'a făcut pentru întărire, pe săptămână o semibae, cel mult de un minut, cu spălarea bustului. In loc de semibae şi de spălare s'a întrebuinţat, cu acelaş succes, o udare a bustului şi a abdomenului.

Prin urmare formarea căldurii a fost prima parte a tratamentului, dizolvarea şi eliminarea tuturor materiilor superflue a doua parte, şi întărirea naturii a treia parte. Forţa corpului crescu şi vocea a devenit mai curată şi mai sonoră de cum fusese.

Inima

In timpurile noastre agitate, se zice despre nenumăraţi oameni că sunt bolnavi de nervi, de stomac sau de inimă. Toate relele se pun pe socoteala inimii, a stomacului şi a nervilor. Dacă cineva a fost sănătos 20—30 ani şi deodată se simte ceva indispus, îndată se zice că suferă de inimă, ba poate că are chiar un defect de inimă organic incurabil.

Toate acestea sunt nişte pretexte uşoare. Toată experienţa mea de până acum — şi am avut cazuri nenumărate — m'a convins că toate aceste pretinse defecte de inimă sunt închipuiri. Excepţiunile sunt prea rare. Inima este unul dintre organele cele mai sănătoase, dar se înţelege că diferite influenţe o pot face să sufere pentru moment. Inima cea mai sănătoasă poate fi împiedicată în funcţiunea sa, dacă vreun duşman din corp i se pune în cale.

Acest duşman trebue căutat şi înlăturat, ca să nu mai rămână nici urmă de boală de inimă.

Un om în vârsta cea mai bună a venit să mi se plângă că, după spusa medicilor, suferă de inimă, că inima prea i se întinde.

L-am întrebat dacă a mai fost bolnav.

Mi-a răspuns că n'a fost, dar adause, gândindu-se puţin, că a avut o rană la un picior, sub genunchi. Aceasta îmi fu de ajuns. Natura viguroasă a acestui bărbat a săpat, aşă zicând, ea însăşi la locul rănit un canal, prin care se scurgeau sucurile nesănătoase din corp. Problema mea era acum numai de a ajută natura ca să se vindece singură prin curăţirea canalului şi a face ca toată materia bolnăvicioasă să fie eliminată cât mai în grabă şi mai radical. Asupra inimii nu a avut nici o influenţă. Bolnavul mai observă că de câte ori erupţiunea se iveşte mai violent, totdeauna îşi simte inima bine de tot; când însă dispare în parte sau în total, atunci totdeauna urmează o teribilă bătaie de inimă. Toate acestea erau în favoarea mea. Omul aplică pe săptămână două înfăşurări scurte, o sub-învelitoare, o manta spaniolă şi o baie de aburi la picioare. Mantaua spaniolă are influenţă asupra corpului întreg în mod dizolvant şi extractiv, iar înfăşurarea scurtă mai cu seamă asupra pântecelui. Sub-înfăşurarea complectează opera înfăşurării scurte şi baia de abur la picioare trăgeà în mod eficace în jos materia morbidă ce se mai află în corp. După aproape trei săptămâni corpul a eliminat foarte mult, ba cred că tot ce a fost nesănătos. Durerea de inimă a dispărut fără urmări. Deci dacă înainte şi după vindecarea corpului bolnav n'a existat durere de inimă, nu pot oare să afirm cu tot dreptul, că o asemenea durere n'a existat niciodată?

Noaptea, pe la orele 10, am fost chemat la o bătrână care nu mai putea vorbi, din cauză că răsuflarea îi erà grea şi violentă. Bătaia inimii erà atât de tare, încât se puteau observà

mişcările; bătaia i se auzià foarte bine din oarecare depărtare. Bolnava simţià în cerul gurii un gust dulce; ea se temea că va muri de vărsare de sânge, boală de care murise şi mama ei în acelaş an. Medicul care o trată, declarase că ar fi mai mult dureri de inimă. Mâinile şi picioarele erau reci de tot şi mereu se chinuià să tuşească.

Mâini şi picioare reci, bătaie de inimă neobişnuit de tare! Ce va să zică asta? Negreşit că tot sângele s'a tras din depărtarea locului său original (dela extremităţi) spre inimă, şi acum trebuie să răsufle pe undeva. De aci provine baterea şi ciocănirea ca şi când ar voi să spargă porţile inimii. Ai văzut ce bubuituri şi ce vâjâiri se întâmplă când, în urma unor ploi mari, se adună apa într'un loc şi n'are pe unde răsbate. Vrea să-şi deschiză o cale cu forţa.

Teribila bătaie de inimă a femeiei s'a micşorat în cinci minute în mod considerabil prin aceea că i s'a pus un ştergar ud îndoit pe pântece şi sângele, care fiind bine tratat se lăsă condus ca un copil, află îndată o scurgere spre acest loc. După zece minute bătaia inimii deveni mai liniştită; inima, unde se află greşeala principală, s'a restabilit. Bolnava, ca aplicaţiuni ulterioare, s'a spălat în ziua primă, în pat, de două ori pe corpul întreg; a doua zi i s'a aplicat mantaua spaniolă, în ziua a treia un abur la cap şi în ziua a patra un abur la picioare. Intr'acestea ea a continuat exerciţiile timp mai îndelungat. Pântecele, care se arătase multă vreme cel mai îndârjit, a fost principalul făcător de rele. In cele din urmă însă apa l-a răcorit şi pe el, toate s'au îndreptat iarăşi, deasemenea şi inima, aşà că, precât ştiu eu, aceasta n'a mai suferit nimic.

Un domn, cu o poziţiune înaltă, suferià dejà de mulţi ani şi numai cu mare osteneală îşi puteà îndeplini funcţiunea. O neobişnuită nelinişte îi sporià chinurile. O întâmplare cât de mică îi cauzà bătăi de inimă, iritaţie, frică. Oamenii de pe lângă dânsul trebuiau să fie cu precauţiune când aveau să-i spună ceva. Bucuria şi durerea îi pricinuiau totdeauna perturbaţiuni în bătaia inimii. Vara şi iarna trebuià să i se facă foc în odaie şi să se aibă necontenit grija ca căldura să fie totdeauna la gradul hotărît. Se consultară medicii cei mai celebri. Aceştia, în consultaţiunile lor, conveniau că pacientul pe lângă că era atacat la plămâni, ficat şi aveà hemoroizi, mai suferia şi de un defect organic al inimii, care se va terminà cu o apoplexie. Domnul acesta a şi murit. Pentru a i se cunoaşte memorabila durere, i s'a făcut autopsia. Şi ce s'a constatat? Aceea că plămânii, ficatul şi inima erau cele mai sănătoase organe, dar numai împrejurul inimii se depusese o massă de slănină, şi pe piept deasemenea o pătură de slănină. Domnul acela a murit în realitate din lipsă de sânge. Sângele i s'a sfârşit consumându-se, fiindcă era absorbit de formaţiunea muşchilor şi a slăninei. Un medic,

CRISTACHE B. ANTONE
Com. Poenari Jud. Muscel

care erà de faţă, mi-a istorisit însuşi acest fapt, adăugând: „In acest caz ştiinţa s'a păcălit încă odată radical".

O fată se plângea astfel: „Când merg iute sau mă speriu, sau mă tem de ceva, de asemenea când mi se povesteşte o nenorocire, simt totdeauna o presiune mare în părţile inimii şi inima îmi bate atât de vehement, încât mi-e frică să nu mor fără veste. Picioarele şi mâinile mi se răcesc şi la inimă capăt o mare fierbinţeală. Am durere de inimă, după cum mi-au spus doi medici.

Ce lucru limpede, clar ca soarele! Când un copil şade la uşa casei şi vine un câine mare, el ţipă, sare în sus şi fuge înspăimântat în casă, strigând: Mamă, mamă!" Astfel e şi cu inima; când se sperie de deosebite întâmplări, ea tresare, palpită mai repede, şi sângele fuge dela extremităţi în inimă, şi atunci ea palpită atât de tare încât se aude din depărtare. E oare ceva bătător la ochi, durerea de inimă? Fata trebuie să arunce dela sine învelitorile stricăcioase şi să înceapă a-şi întări corpul cu mijloace mai uşoare. Fiinţa plăpândă atunci nu se va mai speria de lătrătura câinilor şi de orice şuierătură a locomotivelor.

Mijloace excelente de întărire sunt: A sta de trei ori, pe zi, câte un minut în apă rece până din sus de pulpe şi tot astfel şi cu braţele întregi. Dacă i se va părea prea rece, să se facă mai caldă. *Probatum est*. Aceste exerciţii să se continue o săptămână. După aceasta bolnava să-şi spele tot corpul chiar în pat, noaptea, de trei ori pe săptămână cu apă rece şi să stea în apă rece până la brău, odată pe săptămână câte o jumătate de minut, spălându-şi în acelaş timp bine partea de sus a corpului. Aceste exerciţii se vor face în săptămâna a doua. In săptămâna a treia, şi în urmă într'a patra, să se aplice bolnavei două duşuri reci de sus şi de jos şi după aceasta să încerce a se încălzi, plimbându-se sau lucrând. In şase săptămâni fata s'a făcut sănătoasă şi toate bănuelile despre boală de inimă au dispărut.

O domnişoară vine şi-mi cere ajutor. Ea îmi spune: „Am obţinut catedra de profesoară de muzică, cu nota cea mai bună şi timp de şase ani am dat lecţii de muzică în institutul unei mânăstiri. Acum am atâtea dureri de cap, încât abia pot să ascult un instrument, nici orga, nici pian, nici violină. Chiar şi clopotele din altar îmi dau împunsături vehemente prin cap. Doctorii numesc starea mea durere de inimă şi de nervi; de a-şi fi fost sănătoasă a-şi fi fost primită în mânăstire, dar aşa sunt fără profesiune, ba fără pâine şi sufăr din zi în zi nespuse dureri trupeşti şi sufleteşti". Eu i-am răspuns:" D-tale nu pot să-ţi dau nici un ajutor. Caută ajutor aiurea. La întrebarea, cum de tocmai dânsa primeşte un răspuns aşa de aspru, i-am răspuns desluşit: „D-ta, ca domnişoară de oraş cu studii mai înalte, cu astfel de cunoştinţe de muzică şi ştiinţe tot nu vei face ce vreau eu: totuşi starea d-tale foarte regretabilă, se poate curarisi". Hotărându-se, ea îmi declară: „Pentru a mă însănătoşi voi face tot ce vei pretinde

dela mine". Şi ea s'a ţinut de cuvânt. Am trimis-o timp de zece zile — era prin Martie — cu servitoarele afară la câmp; acolo avea să umble desculţă. Pentru a trece cu încetul la răceală, i s'a aplicat o baie caldă de picioare; după şease zile ea îngenunchia în fiecare zi în apă până la stomac. Precât îi permitea exerciţiul şi puterea, ea se ocupa, în loc de mişcare, cu lucrul câmpului. După zece zile d-ra s'a întors la binefăcătorul ce-i înlesnise studiile, şi i-a recomandat şi lui cura de apă. Ea îşi continuă toate exerciţiile cu plăcere şi bucurie, atât lucrul de câmp cât şi de casă. In locul arcuşului de vioară şi a caietelor de pian şi orgă, lua sapa, grebla şi furca. Cu cât corpul înceta de a mai fi slab şi sec, cu atâta dispăreau durerile de nervi şi de inimă, cu toate ale lor. După patru luni au încetat toate suferinţele şi frăgezimea şi sănătatea tinereţii s'au reîntors.

Un student în teologie, venind la mine, mă întrebă ce să facă, că nu-i mergea bine şi doctorii îi spuneau că, pe lângă altele, mai avea şi boală de inimă. S'ar fi făcut bucuros preot, dar cu astfel de dureri de cap şi de inimă nu puteà face nimic. Tot ce vedea şi auzià i se păreà numai nălucire.

Am dat pacientului sfatul să-şi întărească corpul. Asta nu-i strica nimic, căci avea constrcuţia solidă. Mai târziu să-şi aleagă specialitatea care-i va plăcea. După puţine săptămâni îşi continuă studiile şi după doi ani se făcu preot; puţini dintre colegii săi de cursuri îl vor fi întrecând în putere şi sănătate. In fiecare dimineaţă domnişorul nostru se plimba desculţ în roua dimineţii; în fiecare zi se băga în apă până la mijloc, spălându-şi partea de sus a corpului. In loc de mişcare îndeplinea lucrări uşoare, dacă vreo ploaie îi nimicea dorinţa predilectă de a merge prin păduri. Pentru a se întări, aplica zilnic duşuri deasupra în abondenţă; adeseori două alternativ cu semi-băi. Crescându-i puterile trupeşti, durerile de cap şi de inimă dispărură.

Boala de inimă.

(*Din „Testamentul meu".*)

După cum fiecare organ se poate îmbolnăvi şi să devină prea slab pentru misiunea sa, tot astfel există şi boale ale inimii. Mai ales două infirmităţi ale acestui organ trebuesc tratate cu băgare de seamă; la cea dintâiu, inima poate să degenereze astfel încât să nu mai fie în stare să-şi îndeplinească pe deplin aşa cum se cuvine, funcţiunile sale, deoarece după o congestie valvulele (clapele) nu se mai îmbină exact sau carnea muşchilor devine macră. Oamenii cari sufer de astfel de boale ale inimii au de obicei friguri. Cunoşti pe bolnav chiar după faţă; are o culoare cam vânătă, ochii sunt turburi şi stinşi, expresiunea fizionomiei denotă întristare şi bolnavul este rău dispus. Apoi are neîncetat opresiuni şi un fel de nelinişte în regiunea inimii; orice bagatelă îl irită foarte mult şi-i cauzează teroare, frică

melancolie, dezolare; într'un cuvânt, se manifestă toate simptomele posibile ale unui organism deranjat şi bolnav. Aceste deranjamente pot fi atât de grave încât viaţa este în cel mai mare pericol, după cum şi vedem mulţi oameni căzând victime acestor afecţiuni. Teroarea e adesea atât de mare, încât inima, fiind liniştită, este iritată în cel mai înalt grad din cauza teroarei.

Deşi cauza principală a fricei celei mari rezidă în însăşi boala inimii, totuşi, această teroare influenţează la rândul ei asupra agrăvării boalei, aşa încât, dacă cineva nu-şi simte boala de inimă şi dacă i se povesteşte ceva care-i cauzează bucurie şi întristare, boala se poate manifesta în modul cel mai penibil. Astfel de bolnavi au un somn scurt şi neliniştit; ba adesea, pentru un lucru de nimic care i-a iritat, sunt nevoiţi a se lipsi cu desăvârşire de binefacerea somnului. Aşa am cunoscut o persoană care nu trebuia să citească niciodată seara o scrisoare, chiar dacă avea conţinutul cel mai inofensiv; chiar o noutate cât de neînsemnată îi răpia somnul. Această iritabilitate mare este o dovadă că la aceşti oameni există o mare slăbiciune în sistemul nervos, şi că prin urmare, orice bagatelă produce un efect ca electricitatea. Pofta de mâncare ar fi ca de obicei bună, dacă n'ar fi teroarea. Dacă însă bolnavul crede că nu poate să digereze ceva, atunci chiar în realitate nu mai digerează bine. Tot astel este şi inima. Dacă inima e liniştită, atunci bolnavul se simte destul de viguros; dacă însă trebue să întreprindă ceva şi el este îngrijat că ar putea să-i vatăme întru ceva, atunci intrepiditatea dispare la moment şi, în acelaş timp, şi puterea necesară pentru executare. Astfel dar, asemenea pacienţi se pot simţi foarte sănătoşi şi bine dispuşi într'un sfert de oră pe când peste un sfert de ceas ei sunt bolnavi de moarte. Că de o asemenea infirmitate mai sunt legate şi alte afecţiuni, este limpede; aşa de ex., respiraţia scurtă, dificultate de respiraţie şi chiar şi accese astmatice. După cum iritarea e mai tare sau mai slabă, bate şi inima mai tare sau mai slab, ba adesea chiar, atât de tare, încât se poate vedea de la 3—4 paşi cum hainele se ridică şi se lasă din cauza bătăiei inimii.

Dacă vreţi să vindecaţi pe un om bolnav de inimă, trebue să aveţi în vedere, înainte de toate, că se află prea mult sânge în inimă şi în vecinătatea ei, fiindcă inima cu bătaia ei slabă nu mai poate să conducă sângele în toate părţile corpului. Deaceea se poate observa la aceste boale o căldură mai mare în regiunea inimii; către această căldură mai năvăleşte apoi sângele şi mai mult, aşa încât mai tot sângele se strânge lângă inimă. Ca dovadă că părerea mea e justă, voi observa că astfel de bolnavi au de regulă picioarele şi mâinile reci; în schimb însă au o căldură mare în regiunea inimii. Picioarele sunt de obicei cu totul slăbite; musculatura lor a dispărut aproape pe jumătate şi rare-ori se poate zări pe ele o vână. Acestea constituesc pentru mine totdeauna nişte semne sigure că mă aflu în

fața unei boale de inimă, și aceste semne trebuiesc să se aibă în vedere mai mult ca orice și la vindecare. Trebue să căutăm a conduce sângele iarăși la picioare și la mâini. Dacă sângele este distribuit în mod egal în toate direcțiunile și dacă circulația lui este menținută în stare bună, atunci în chipul acesta se sprijinește și activitatea inimii; se stabilește o pulsație regulată, și i se ușurează în mod considerabil misiunea sa de a distribui sângele. Respirația anevoioasă cedează, bolnavul capătă o dispoziție mai bună, greutatea sau toropeala capului dispare, într'un cuvânt, pacientul zice: „Mă simt mult mai bine".

Inainte vreme, în asemenea cazuri, se luà sânge bolnavului, pentru a-i mai descongestiona inima. Prin aceasta însă bolnavul devenià și mai slab și boala se agravà tot mai mult. După părerea mea, nimeni n'are prea mult sânge. Dacă însă deturnez sau abat sângele în mod potrivit dela inimă, atunci inima se ușurează de povară, fără să am nevoe să-i sustrag sânge din corp. Cu cât însă, se ia corpului mai mult sânge, cu atât el devine mai slab, și cu atât mai mult năvălește sângele la inimă.

O circulație regulată a sângelui nici nu poate fi obținută prin medicamente, oricari ar fi ele. O asemenea bravură poate să-o facă numai apa; din nenorocire, însă, se pune prea puțină silință spre a se aduce și menține în stare bună circulația sângelui în tot corpul cu ajutorul apei. Pot asigurà că am avut dejà un număr foarte însemnat de bolnavi cari suferiau de inimă și că am obținut întotdeauna cel mai bun succes.

Din nenorocire, oamenii cari au picioarele reci și uscate (slăbite), se tem de apă mai mult ca de orice și nu se gândesc la altcevà decât la urmările funeste ce cura de apă ar puteà să aibă pentru ei. Eu însă susțin că tocmai asemenea cazuri se pot vindecà mai bine cu ajutorul apei și repet, că picioarele reci și slabe sunt un semn după care cunosc pe cei mai mulți bolnavi de inimă.

Cel dintâi lucru la curarisirea boalelor de inimă este, cum am zis dejà, de a distribuì sângele în mod egal în tot corpul; prin aceasta obțin și avantagiul că corpul este hrănit în mod egal și că astfel se fortifică. Dacă însă corpul întreg se fortifică, atunci se fortifică și inima, și prin aceasta se dobândește, pe cât e cu putință, sănătatea. Adesea dispar atunci toate simptomele pomenite și, în unele cazuri, bolnavul își recapătă pe deplin sănătatea.

Odată ce am distribuit sângele în mod egal în corp, pot să și comptez că bolnavul își va redobândì liniștea și că somnul i se va restabili. Frica și teroarea cedează, ceeace de sigur contribue deasemenea la vindecare. Formarea sângelui se mai ameliorează, fiindcă organismul întreg redevine activ; de obicei nu lipsește pofta de mâncare, un semn că nici un deranjament nu mai există în digestie.

Toate aplicările trebuesc deci să fie îndreptate în sensul de a se stabili o circulație regulată a sângelui, care circulație să

fie și menținută. Dar, la început trebue să se procedeze domol și numai când puterile corporale au crescut, aplicările vor fi efectuate cu energie.

Pentru a regula circulația sângelui și a o menține în stare bună, următoarele aplicări sunt cele mai potrivite: Turnări pe genunchi, turnări pe pulpe și spălături superioare. Umblarea în apă conduce sângele la picioare. Spălăturile superioare aduc o activitate generală mai mare în partea de sus a corpului, desvoltă mai multă energie și mai puternică transpirație. Afuziunea genunchilor are de efect întărirea corpului și abaterea sângelui. Apoi deasemenea e bine a afundă brațele timp de 2—3 minute în apă, prin care procedare ele se fortifică și se încălzesc mai mult și se conduce și sângele într'ânsele. Aceste aplicări să se urmeze de obicei 10 — 12 zile. Dacă au dat un rezultat favorabil în acest timp, treci la umblarea în apă cu turnări dorsale și spălături superioare, cu cari asemenea se poate continua 10—12 zile. Apoi vin pentru câteva zile semi-băi cu afuziuni dorsale apoi turnări pe pulpe și turnări totale; înmuierea pulpelor abat sângele și urmează înainte cu fortificarea; afuziunea totală fortifică tot corpul. Dacă e cu putință, se pot face dușuri fulgerătoare și dacă este și un băeaș bun, se poate aplica, chiar la partea a doua a curei, o slabă afuziune fulgurantă. La bolnavii de inimă însă trebue să se înceapă cu afuziunea fulgurantă la picioare, până ce picioarele se roșesc, apoi până la genunchi, și mai târziu până la pulpe, și prin acest semn se vede că sângele este condus la picioare. Dela picioare afuziunea trece la brațe și tocmai după aceea bolnavul capătă afuziunea fulgurantă pe restul corpului.

Că la astfel de bolnavi umblatul desculț contribue mai mult ca orice la conducerea sângelui în picioare și la oțelirea și fortificarea generală a corpului, e lesne de înțeles; și tocmai acești bolnavi umblă cu mare predilecție desculți, fiindcă simt că prin aceasta li se ușurează corpul iar inima li se liniștește.

Ba după mine umblatul desculț este cel dintâi și cel mai sigur mijloc de a vindeca pe acești bolnavi. Afuziunea superioară n'o aplic tocmai cu mare plăcere bolnavilor de inimă, fiindcă încovoierea este cam penibilă pentru astfel de bolnavi, și fiindcă li-e groază de poziția asta încovoiată. Și apoi bolnavii sunt mai simțitori la această aplicare decât la oricare alta, și dacă n'au corpul oțelit cum trebuie, atunci s'ar puteà ivì, mai lesne decât ori când niște consecințe vătămătoare.

Afară de afecțiunile de inimă grave, despre cari am vorbit până aci, mai există și alte afecțiuni numite tot boale de inimă, însă care se deosebesc foarte mult de cele descrise mai sus. La aceste boale inima este cu desăvârșire sănătoasă; atât valvulele cât și musculatura sunt fără nici un defect. Și totuși pacienții sufăr de o palpitație care ajunge uneori la cel mai înalt grad și pot reduce pe bietul om la absolută inactivitate sau incapacitate.

Pentru a da o idee cât se poate de exactă despre această

boală, voiu face o comparaţie: Dacă merg într'o zi furtunoasă în contra vântului şi vântul suflă când mai slab, când mai tare, pot merge în pace când vântul e liniştit; dacă însă vântul suflă mai tare, atunci eu umblu mai încet, drumul mă oboseşte mai mult şi respiraţia deasemenea se scurtează! Dacă însă vine fără veste o lovitură de vânt şi mai tare, atunci sunt silit să mă opresc sau să merg îndărăt; sunt aşa dar reţinut prin sguduiri sau ciocniri. In mod analog sângele poate să exercite o acţiune mai mult sau mai puţin puternică asupra inimii; sângele pare a se opri deodată şi exercită o contra lovitură asupra inimii. Astfel de efecte se pot produce prin spaimă subită, prin frică şi prin teroare. Aceste lucruri influenţează întâi şi întâi asupra spiritului, dela spirit trec asupra sângelui şi de la sânge asupra inimii. Dacă din toate părţile se pornesc astfel de furtuni, inima tremură. Ba chiar se întâmplă câte o dată ca, prin nişte sguduituri morale sau psihice neobişnuit de mari, se produce moartea. Aceasta se explică prin împrejurarea că tot sângele exercită o sguduitură asupra inimii, aşa încât inima nu poate să-şi îndeplinească lucrarea ce este chemată să facă.

Fie în urma unei sguduituri puternice a vântului, fie în urma unei sperieturi sau emoţiuni puternice, sângele poate să înceteze de a circula timp de câteva secunde sau minute şi să aibă astfel o influenţă vătămătoare asupra activităţii inimii. Această boală a inimii provine deci de la o acţiune sau influenţă asupra sângelui, care acţiune trece asupra inimii, şi este de aceea privită, cu drept cuvânt, ca o afecţiune nervoasă a inimii.

Dovada cea mai isbitoare însă, că această boală de inimă provine de la circulaţia neregulată a sângelui, mi-o dă modul cum se poate vindeca o asemenea afecţiune. Eu am găsit greşite toate aplicările şi toate remediile prin cari nu se dobândeşte o circulaţie regulată şi prin aceasta şi o formare mai îmbelşugată a sângelui. La tratare se va avea în vedere următoarele; Sângele trebue să fie abătut (deturnat) dela inimă, căci astfel de bolnavi au multe locuri lipsite de sânge în părţile mai depărtate ale corpului, fiindcă sângele stând prea mult timp lângă inimă nu poate, din cauza slăbiciunii inimii, să înainteze în părţile mai depărtate. Dacă sângele se distribue în mod mai egal în tot corpul, atunci şi organismul este apt a formă sânge în cantitate abundentă. Dacă formarea sângelui este mai abundentă, atunci şi corpul este mai bine nutrit, slăbiciunea generală cedează, tot corpul devine capabil de rezistenţă, se fortifică şi se încălzeşte. Dar până ce un astfel de corp, care se cutremură dinaintea ori cărei boale, să fie adus într'o stare liniştită şi să fie restaurat, este necesar, negreşit, un timp mai îndelungat, fiindcă înainte de toate tot corpul trebue să primească o căldură mai mare. Aceasta iarăşi se obţine numai dacă sângele este condus prin tot corpul; atunci sângele primeşte şi o hrană mai abundentă, şi capacitatea generală de rezistenţă sporeşte.

Inainte de toate trebuesc întărite picioarele şi braţele. Bolnavul trebue deasemenea să observe ca nu cumva prin diferite împrejurări să-şi mai alimenteze şi să-şi mai favorizeze boala; înainte de toate trebuesc evitate orice băuturi iritante şi trebue să se aleagă o hrană care nici nu irită nervii, nici nu aprinde sângele.

Un preot care suferea de o afecţiune nervoasă a inimii şi căruia diferiţi medici îi recomandaseră să stea un an de zile într'o climă excepţional de bună, să ducă o viaţă cu totul liniştită şi să ţină o dietă specială, veni la mine foarte descurajat. Eu i-am făcut de două ori pe zi câte o afuziune puternică a genunchilor, aşa încât picioarele i se roşiau de tot. Prin aceasta i se oţeliră picioarele şi sângele fu condus în jos. Deasemenea trebuia să afunde braţele de două ori pe zi câte 3—4 minute în apă, şi anume în apa cea mai rece. După câteva zile bolnavul simţi prea bine că constituţia i se întăria şi că începea să capete mult mai multă căldură naturală în tot corpul. Pe urmă căpătă şi o excelentă poftă de mâncare, şi astfel deja după 14 zile erà destul de forte. Acum el nici nu se mai temea aşa de mult de răceală şi-i făcea o deosebită plăcere să doarmă într'o odae neîncălzită. Până acum numai organele externe fuseseră oţelite, iar părţile celelalte ale corpului fuseseră supuse numai la nişte aplicări foarte slabe; de aci înainte însă tot corpul fu supus la un tratament mai energic: semi-băi, afuziuni dorsale, afuziuni totale şi afuziuni fulgurante fură aplicate cu un aşa succes, încât preotul se însănătoşi de tot în şase săptămâni. Somnul care mai înainte lipsise cu desăvârşire îi reveni; pacientul căpătă cea mai bună poftă de mâncare, îşi redobândi veselia sa obişnuită şi începù să-i placă foarte mult aerul curat şi răcoarea cari îi priau de minune. Cruţarea continuată încă mai mult timp, în unire cu alte aplicări, l'au restabilit pe deplin.

Trebue să observ aci într'un mod cu totul deosebit, că astfel de bolnavi se tem mai mult ca de orice de emoţiunile pe cari le cauzează cura de apă, adică diferitele ei aplicări, aşa încât la unii, la cari inima e liniştită, ea începe să tremure îndată ce zăresc putina. Pe asemeni oameni puneţi-i să umble de 3—4 ori desculţi pe pietre ude, prin care procedeu sângele este condus jos, spre picioare, şi organismul se oţeleşte! Abia după aceea să treceţi la umblarea prin apă şi la afuziunea genunchilor iar mai târziu la afuziunea pulpelor şi a braţelor. Cu chipul acesta bolnavul va căpăta încredere în apă, şi frica nu-i va mai face rău. După aceea se poate prea bine întrebuinţa semi-baia, apoi afuziunea dorsală, afuziunea totală cum şi afuziunea fulgurantă; mai ales afuziunea pulpelor se poate aplica succesiv şi din ce în ce mai mult în sus, şi apoi dela aceasta se va trece la afuziunea dorsală şi la afuziunea totală.

Boala de inimă poate fi tratată cu succes şi intern. Dar toate remediile să fie fortificatoare, parte pentru stomac pentru

a se obține o digestie bună, parte pentru abdomen, mai cu deosebire și pentru rinichi, pentru ca acolo unde mai există slăbiciune să se vină în ajutor cu aceste remedii. *Coaja de stejar* rămâne totdeauna un remediu fortificator și dacă se întrebuințează *coaja de stejar cu pelin,* se obține un remediu întăritor și în acelaș timp și un remediu pentru stomac. Dar nu cumva să se ia prea mult, fiindcă organismul poate suporta porțiuni mici, dar porțiunile mari îi sunt stricătoare. Mai bine să se ia dimineața, la prânz și seara o lingură sau cel mult două, decât o ceașcă dintr'odată. Inundațiunile nu fac rodnic pământul și ceai mult dintr'odată cauzează inundațiuni. După cum coaja de stejar are un efect fortificant asupra organismului, tot astfel au și *rădăcinile de tormentil și de anghelică.* Cu greu se va putea găsi o plantă sau o rădăcină care să aibă o influență mai favorabilă asupra sângelui decât rădăcina de tormentil, și regularea sângelui și menținerea circulației sale într'o stare bună este doar totdeauna lucrul de căpetenie. Cu tormentil se poate prea bine întrebuința și *salvie (jaleș), boabe de ienupere și coaja de stejar* cari au deasemenea un efect fortificant asupra vaselor interioare și dacă se ia de trei ori pe zi câte *trei grăuncioare de tămâie,* mari cât bobul de linte, e de asemenea foarte bine pentru intestine.

Congestiunea cordului (Apoplexia inimii).

(Din „Testamentul meu")

Se întâmplă adesea că un ceasornic, care are calitatea că umblă totdeauna bine, se oprește deodată, și atunci se pune întrebarea: Dar ce i s'a întâmplat oare ceasornicului că, tam-nesam, nu mai vrea să umble? De se cercetează cu băgare de seamă, apoi se poate afla că ori s'a vârât praf printre rotițe și le-a oprit prin aceasta din mersul lor, ori că o temperatură cam rece a oprit ceasornicul. Dar mai există și alte cauze întâmplătoare prin care se poate produce o oprire subită. Ceasornicul reprezintă o imagine foarte potrivită despre mașinăria artistică din interiorul corpului omenesc, în care deasemenea se poate produce o oprire subită.

Inima are misiunea de a distribui sângele în tot corpul, și când ne gândim ce putere se cere pentru a mâna sângele în toate direcțiile, trebue să ne întrebăm cum de e cu putință inimii să efectueze o astfel de lucrare. Dacă ne gândim la aceasta, vom înțelege că o piedică mai mare sau mai mică poate să oprească mersul sângelui și atunci se întâmplă întocmai ca și cum ceasornicul s'ar fi oprit. Fără veste, fără o cauză apreciabilă, inima încetează de a bate și în aceeași clipă viața se curmă. Atunci se zice deobicei: A murit de apoplexie a inimii.

Ruperea anevrismului poate să aibă următoarele cauze: Intâi, sângele afluează din tot corpul spre inimă, curentul de sânge

devine prea mare, inima nu mai poate să cuprindă sângele, acesta se opreşte, şi fiindcă inima nu mai este în stare să gonească sângele afară, încetează deodată de a mai bate. Al doilea, sângele poate prea bine să fie gonit afară din corp, dar se formează câteva stagnaţiuni sau îngrămădiri pe loc; din această cauză sângele nu se mai poate introduce la inimă şi urmarea este că inima încetează încetul cu încetul, sau şi fără veste, de a mai bate. Al treilea, se mai poate şi aceea, că existând prea puţin sânge în tot organismul, acesta se împuţinează din ce în ce mai mult, nu mai curge într'o cantitate îndestulătoare spre inimă, şi atunci se produce o oprire subită.

La această din urmă părere m'a condus următoarea observaţiune: Se întâmplă foarte des la agricultorii cari au vite, că viţeii capătă nişte înecăciuni. Aceste animale tinere pot prospera într'un mod extraordinar timp de câteva zile sau şi săptămâni întregi. Dar fără veste capătă un acces, cad jos grămadă, se scoală repede şi iarăşi cad jos. Astfel de accese se repetă, şi deşi din când în când se iveşte o întrerupere, ameliorarea nu ţine mult: viţeii cad iarăşi, până ce deodată încep a rage cu tărie şi apoi, de cele mai multe ori, se produce o moarte subită.

Fireşte că am supus la o cercetare riguroasă astfel de animale şi am găsit că în tot corpul n'a fost nici cel mai mic defect, aşa dar viţeii erau sănătoşi. Atâta numai că aveau sânge, atât de puţin, încât se putea zice foarte bine: Era imposibil ca animalele să fi putut trăi numai cu atâta sânge. Insă mai cu deosebire inima era goală cu totul de sânge; nu se mai afla nici o picătură într'ânsa; altă infirmitate n'aveau, aşa încât oamenii nici nu se sfiau să mănânce carnea provenită dela aceste animale.

Dacă la animale se întâmplă astfel de cazuri de lipsă totală de sânge şi de moarte subită, de ce să nu se întâmple aşa ceva şi la oameni? Dacă formarea sângelui slăbeşte din ce în ce mai mult, se poate întâmpla şi în cazul că sângele nu mai este suficient pentru a umple şi fortifica inima, aşa încât ea slăbeşte din cauza lipsei de hrană şi de putere motrice.

O altă cauză ar fi când sângele se opreşte sau stagnează în mod aşa de general, că nu mai curge îndărăt în cantitate suficientă; pulsaţia inimii devine din ce în ce mai slabă, până ce se produce însfârşit o încetare. Atunci se întâmplă ca într'o moară unde cantitatea de apă scade mereu, până ce se sfârşeşte în cele din urmă şi moara se opreşte. Fireşte că aci nu se poate da ajutor, fiindcă boala nici nu se cunoaşte de mai înainte.

Dacă cineva suferă de lipsă de sânge, în genere se poate face un singur lucru: Cată a se îngriji, pe cât e cu putinţă de a dobândi sânge mai mult şi sănătos. Acest rezultat se obţine prin întărirea raţională a corpului şi printr'o hrană bună.

Aprinderea nervilor din şolduri (Sciatică)

Un funcţionar suferia de mai mult de un sfert de an de dureri vehemente în şoldul stâng, până jos la încheeturi. A întrebuinţat tot ce i-a fost cu putinţă; în cele din urmă i s'a recomandat căldură şi linişte, ca unic mijloc de cură. Omul nostru a cercat să-şi ţină părţile superioare cât de calde, cu cârpe şi plăci calde şi în urmă a făcut băi fierbinţi.

Dar durerile i se agravară, puterile îi slăbiră văzând cu ochii, greutatea corpului îi scăzu mai bine de jumătate şi arareori putea să doarmă o oră.

In fine prinse curagiu şi întrebuinţă remediul de care se temuse mai mult: *apa rece*.

In fiecare zi făcea trei aplicaţiuni: 1) înainte de prânz un duş pe spate; 2) după prânz un duş pe cap. A doua zi: dimineaţa duş pe cap, după prânz duş pe spate; la fiecare două sau trei zile o semi-bae; când şi când umbla desculţ, prin urmare întărirea corpului.

Indată după primul duş pacientul putu să doarmă patru ore noaptea. Venindu-i somnul era mai sănătos la faţă, avea un apetit mai bun. In patru săptămâni boala mai că se pierduse şi în şase săptămâni s'a însănătoşit.

Un profesor din Ungaria, suferind timp de şapte ani de dureri de nervi în şolduri, şi-a căutat sănătatea la diferite băi: la Buda, Teplitz, Hevitz, etc. dar fără rezultat; a întrebuinţat şi băi de abur. De doi ani suferia de insomnie. Avea apetit bun dar suferea de constipaţie, dureri de cap, mai cu seamă dimineaţa, era foarte sensibil la schimbarea temperaturii şi simţia în tot corpul o răceală continuă, cu toate că de trei ani purta neîntrerupt îmbrăcăminte de lână. Se vedeau pe piele secreţiuni ca de seu, iar mâna era jilavă.

I s'au aplicat următoarele remedii: să-şi spele în fiecare noapte corpul întreg; înainte de prânz duş pe cap; după prânz duş pe spate, la fiecare două zile o semi-bae, duş pe genunchi şi băi contra constipaţiei.

In 24 de zile a obţinut un rezultat excelent. După ziua a patra a avut un somn liniştit care a ţinut noaptea întreagă şi de atunci se află bine. Indelungata sa durere de şolduri (sciatică) a dispărut cu totul, pielea deveni iarăşi normală şi omul nostru se simţi peste măsură fericit.

Despre îmbrăcămintea sa de acum zice: „Port vestminte uşoare, şi în zile ploioase şi reci, cum se întâmplă adesea în mijlocul verii; ciorapi uşori, cămaşe de in, şi mi-e cald, şi nu mai sunt sensibil contra influenţelor temperaturii. Toate acestea îmi par o minune".

Ipochondria.

De ipochondri şi de scrupuloşi am avut întotdeauna *compătimire*. De mii de ori auzim zicându-se: „E ipochondru, e scrupulos". Frază banală! Mai şi râdem de dânşii şi prin aceasta îi supărăm adeseori în mod nemilos. Dar tocmai aceşti bolnavi merită cea mai mare compătimire şi cel mai viu interes din partea noastră. Eu totdeauna îmi pun întrebarea, dacă ipochondrul a fost odată om normal, cuminte şi sârguitor la lucru. Dacă a fost aşa, ar fi o nesocotinţă din parte-mi a crede că unui asemenea om nu-i lipseşte ceva şi că face aceste nebunii, acest martir pentru sine şi pentru alţii, numai din pasiune curată. Din contră, trebue să zic că în corpul sau în spiritul acestui om s'a produs o schimbare, trebue să fie bolnav şi de aci provin asemenea fenomene. Deci, trebue să se restabilească starea de sănătate de mai înainte şi prin aceasta ipochondria încetază dela sine. Tocmai oamenii cei mai destoinici, cari se ostenesc mult prin studii, cad adeseori în această boală sufletească. Chiar şi într'o casă din cele mai bine construite, poate să se strice ceva subit.

Părerea mea despre ipochondrie, cum şi despre orice alte boale sufleteşti este că *rădăcina răului trebue căutată totdeauna în corp, în corpul bolnav.* Numai astfel scrutându-se boala putem să aşteptăm o cură sigură. La astfel de bolnavi trebue să cercăm a trezi membrele amorţite, a întări pe cele slăbite şi a pune într'o mişcare mai activă pe cele neactive, cu un cuvânt a aduce circulaţiunea sângelui în cursul său normal, şi ipochondrul va fi vindecat.

Cunoşteam un bărbat cu calităţi intelectuale eminente. El a trăit mulţi ani foarte fericit. Lucra uşor cu entuziasm. Deodată a devenit ipochondru. Nu se mai interesa de loc de profesiunea sa, se temea de toţi şi ocolea orice societate.

In loc de a i se da ajuior şi de a i se arăta compătimirea de care avea nevoe mai mult decât oricine, el trebuia să auză zilnic sentinţa dispreţuitoare că este ipochondru şi nu i se poate ajuta; o astfel de procedare nu trebuia oare să deprime pe un asemenea om?

Şi, minune! omul acesta (după cum mi-a spus'o însuşi) a încercat două institute de hidroterapie şi acestea i-au agravat starea. Aplicaţiunile au fost prea drastice, prea tari, prea violente, ele au contribuit mai mult a surpa decât a reconstrui o clădire distrusă pe jumătate.

Tocmai în cazul acesta mi s'a dat ooaziunea să văd foarte lămurit că apa, aplicată în modul cel mai lin, asigură cele mai bune şi mai solide rezultate. Este lucru clar că un asemenea rău nu se poate înlătura în puţine zile.

Cine ***observă obişnuitele regule higienice despre îngrijirea sănătăţii şi a corpului*** (nutriment raţional, îmbrăcăminte, aerisire, recreare, curăţenie), nu va cădea în această boală. La început, ea poate fi uşor înlăturată.

Cele mai potrivite aplicaţiuni de apă sunt *spălările corpului întreg sau ale unor părţi, băile* (semi-băi), cu deosebire *baia de şezut, înfăşurările scurte* şi în fine *băile întregi reci*.

Trebue să amintesc aici încă *două* puncte. Este o nenorocire a timpului nostru, că oamenii ţin aşa de mult la *băuturi spirtoase*, că şi oamenii tineri se dedau atât de uşor la vinuri tari. Sângele şi sucurile generaţiunii noastre slăbite n'au trebuinţă de asemenea ingrediente. Să rămânem trezi şi multe boale, ivite numai în timpurile noui deodată cu progresul, vor dispare după culise.

Un *alt rău* mai este şi acela că mulţi oameni voesc a se nutri *exclusiv* numai cu *carne*, dispreţuind şi ocolind mâncările excelente de lapte şi aluaturile, cari dau sucurile şi sângele cel mai bun, fără nici o asprime. Acest mod de a trăi nu poate avea urmări bune, ba este şi contrar naturii. Numai animalelor răpitoare le-a dat Creatorul stomac şi dinţi exclusivi pentru carne. Omul însă, fiind creat pentru toate, nu i s'au pus, în ceeace priveşte nutrimentul, limite aşa înguste. Sunt nebuni acei cari fac asemenea lucruri spre dauna lor.

Bătături.

(Din «Testamentul meu»)

Deşi omenirea e ursită să îndure multe suferinţe şi greutăţi, totuşi trebue să admitem cu temeinicie că oamenii înşişi îşi pun mai multe suferinţe şi necazuri, sau sunt de vină pentru ele, decât le impune nesfârşitul Creator al omenirii. Câte rele nu s'ar înlătura oare, dacă oamenii vor trăi aşa cum trebue să trăiască! Astfel ni s'a jeluit de curând cineva că are o mulţime de bătături, cari îi cauzează dureri mari; nu poate să facă nici un pas fără să-i dea o înţepătură sau un junghiu. Până şi în pat l'au durut bătăturile când erau iritate.

Şi totuşi omul singur e de vină că are bătături, fiindcă bătăturile se produc numai atunci când încălţămintea e prea strâmtă, din care cauză se exercită în unele locuri o presiune neîncetată şi repetată asupra pielei, determină formarea, încetul cu încetul, a unui ochiu care se tot îngroaşe şi se întinde mereu, pătrunde tot mai mult înăuntru şi devine apoi ceeace se numeşte o bătătură. Şi cu cât bătătura pătrunde mai adânc în carne, cu atât cauzează şi dureri mai mari.

Bătăturile într'adevăr nu sunt totdeauna dureroase, cauzează însă, mai ales cu schimbarea temperaturii şi în timp de frig şi ger, nişte dureri şi mai mari, aşa că pentru mulţi ele sunt barometrul cel mai exact, după care aceştia ştiu cu preciziune cum va fi timpul.

Pentru a scăpa de bătături mulţi şi le tae din când în când; această operaţie însă e cu totul zadarnică, fiindcă negul, după ce e tăiat, creşte la loc, şi astfel bătătura se formează din nou.

Vindecarea potrivită însă constă în a rezorbi negul până

la rădăcina lui, şi prin această rezorbire straturile se cojesc dela sine; după aceea pacientul să poarte numai încălţăminte largă, pentru ca bătăturile să nu se formeze din nou.

Ca mijloc de o eficacitate deosebită pentru rezorbirea bătăturilor se recomandă pansarea cu *frunze strivite de iederă*. *Coada calului* este de asemenea un bun remediu în contra bătăturilor. Fierbi coada calului, moi un petecuţ de pânză în decocţiune şi-l pui pe bătătură. Negul se moie atât de bine, încât poţi curăţă straturile cu unghia.

In ziua de azi se recomandă foarte multe remedii în contra bătăturilor; dar curarisirea potrivită consistă în a rezorbi totul şi a înlătură cauza ce le dă naştere.

Despre altoire sau vaccinare şi urmările ei.

Un ţăran din Bavaria veche, îmi istorisià că aveà acasă un băiat cu corpul întreg umflat. Picioarele îi sunt groase de tot, corpul şi capul îndoit de gros de cum ar trebuì să fie.

Copilul şi-a pierdut sănătatea de nouă luni, boala creşte din săptămână în săptămână. Ici colea răsar bube mici cari sparg, se vindecă curând şi după aceasta se fac iarăşi într'alte locuri. Spune că a consultat trei medici din München şi din alte părţi, în credinţa că va afla ajutor, dar în zadar.

Eu am dat ţăranului sfatul următor: Să fiarbă flori de fân o jumătate de oră, să înmoaie o cămaşe de in şi storcând-o să îmbrace copilul cu ea şi apoi să-l învelească într'o pătură de lână. Copilul să steà astfel învelit o oră şi jumătate. Această procedare să o facă două zile dearândul. A treia zi să-i facă copilului o bae de flori de fân îngrijindu-se să rămână cât de multe flori de fân în apă. Apa să fie caldă aşà ca copilul să intre bucuros întrînsa şi să poată stà 25—30 de minute.

După patrusprezece zile copilul devine aproape normal, vesel şi capătă apetit. Mai departe i s'a recomandat copilului alt tratament: la fiecare a treia zi aveà să fie iarăş, învelit o oră întreagă, iar a patra zi să facă o baie caldă, dar să se spele cât de bine în apă rece.

S'a urmat astfel 14 zile şi copilul s'a însănătoşit.

Un domn îmi povestià, că a fost în viaţa sa totdeauna sănătos. Inainte cu zece ani, ivindu-se vărsatul în ţinutul în care locuia, s'a vaccinat şi el împreună cu alţii. N'a căpătat vărsat, dar locul vaccinat dela mâna dreaptă, a rămas continu cam roşu. La aceasta s'a mai adăugat lângă tăetùra de vaccinare, o spuzeală mică. Timp de opt ani a observat numai atât că locul inflamat se lărgise şi acum, după zece ani, înfăşurările ude ce le aplicà îi erau atât de incomode, încât nu avea odihnă nopţi întregi. Infăşurările le punea odată la un braţ, altă dată la celalt, alternativ şi la picioare. A întrebuinţat multe alifii dintre cele mai veninoase, medicamente multe, dar toate în zadar.

Concluziune şi aplicaţiuni: De sigur în cazul acesta, sângele şi sucurile sunt stricate şi locurile înţepăturilor servesc numai la scurgerea sucurilor corupte. Deci e necesar să se influenţeze asupra corpului întreg desvoltând tot ce e bolnăvicios în sânge şi sucuri, şi făcând ca părţile bolnăvicioase să se scurgă din corp.

1. Bolnavul trebue să-şi spele corpul întreg de trei ori pe săptămână şi să se culce iarăşi în pat neaşteptând să se usuce.

2. Să-şi spele bine locurile bolnave de două trei ori pe zi cu o fiertură de *fenugrec*. In loc de *fenugrec* fiert va face bun efect *odogaciul* dizolvat în apă fierbinte, o linguriţă la un litru de apă.

3. Să se aplice de două ori pe săptămână mantaua spaniolă. Aceasta este procedarea până la trei săptămâni.

Mai departe: Timp de o săptămână sau timp de două săptămâni să întrebuinţeze alternativ bae rece şi caldă. (Vezi partea I). In timpul acesta va fi bun şi un *ceai de pelin*, câte două sau trei linguri pline pe zi.

Guturaiul

Cele mai multe guturaiuri se nasc de acolo că trecem dela răceală şi de sub cerul liber, prea cu grabă, poate şi asudaţi, într'o odae caldă. Stând într'un curent de aer rece câtva timp, uşor ne putem atrage un guturai. De regulă simţim deodată o strâmtoare în piept, în gât şi în nas. Se pare că un bold mic ni s'a opr t în gât. Dacă nu preîntâmpinăm guturaiul, el se aşează şi se desvoltă tot mai tare. N'ar fi de loc greu să rămânem scutiţi de orice guturai, dacă ne-am întări corpul, nu în mod barbar, ci raţional.

Ce trebue să facem ca să fim scutiţi de guturai? Un exemplu ne va lumina, în această privinţă. Eu am mers depărtare de o oră într'una cam iute. Afară era o răceală de 12 grade. Am intrat apoi imediat într'o odae cu o căldură de 14 grade. Această schimbare repede a temperaturii nu se poate operà fără pericol. Făceam mai bine dacă mergeam în cele 5 - 20 minute din urmă mai încet şi mai aştemptam câteva minute în prispa răcoroasă a odăii. In modul acesta căldura care se urcase în mersul cel repede scădea şi sudoarea dispărea. Schimbarea aerului nu era imediată şi dacă mai făceam în odae câtva timp mişcare în sus şi în jos, guturaiul trecea fără pericol.

Dacă simţi consecinţele neprecauţiunii mai fă o mişcare uşoară în aer şi într'o jumătate de oră nu vei mai simţi nimic în gât.

Răguşala nu e altceva decât întinderea guturaiului în organele vorbirii. Clopoţelul de argint nu dă sunet dacă îl vei lega dedesupt şi vocea cea mai strălucită nu dă nici un ton dacă organele vorbirii vor fi îngreunate cu o umflătură. Odată cu înlăturarea guturaiului dispare şi răguşala.

Observarea următoare va face multora un servici: Sunt oameni cari au dispoziţiunea de a tuşi. Un lucru cât de neînsemnat,

d. e., o atingere a aerului curat, îi face să tuşească fără ca să simtă o durere cât de mică. Astfel de oameni tuşesc cu anii. O astfel de stare e moştenită dela părinţi şi numai cu greu se poate înlătura. Aceasta însă n'are nici o însemnătate, fie că tusea provine din grumaz, fie dela organele situate mai jos. Atari oameni se pot mângâia cu proverbul: „Cine tuşeşte mult, trăeşte mult".

Alte boale moştenite însă nu sunt aşa de nevinovate, ba adeseori foarte serioase şi îngrijitoare, încât trebuesc considerate. Aici vom aminti d. e. oftica, care e ereditară în unele familii.

Aici îşi are locul axioma: *Principiis obsta! Trebue să ne opunem răului îndată, la început, cu toată hotărârea şi precauţiunea,* căci altfel, mai curând sau mai târziu, vom fi siliţi a aduce jertfe. Un guturai neglijat poate deveni, mai ales în familia în care oftica e ereditară, un vierme care roade chiar corpul cel mai viguros şi-l duce în mormânt. Deci, să fim precauţi! Printr'o procedare prudentă se pot prelungi şi boalele ereditare, fără alte urmări grele.

Guturaiul (Catarul)

(Din „Testamentul meu")

Tot aşa după cum se pot întâmpla închegări de sânge în diferitele părţi ale trupului şi cari toate, mai mult sau mai puţin, pot aduce cu sine daune mai mari sau mai mici pentru organism, se pot forma şi închegări de sucuri. Inchegările acestea se pot observa mai bine ca ori unde în nas, cap sau laringe; într'un cuvânt în toate organele ce sunt necesare pentru respiraţie. Aici se simte răul; dar, după părerea mea, nu numai partea aceasta e atinsă, ci răul se află adânc înăuntrul trupului. O astfel de stare morbidă se arată foarte adesea toamna, mai des însă primăvara, şi, în ce priveşte această boală, ea mi se pare ca o gospodină care, din când în când, se apucă să deretice casa întreagă, fiindcă dă de murdărie în câteva locuri. Ea începe să facă curăţenie prin toate colţurile şi prin fiecare odae, şi odată ce a isprăvit treaba, i se pare că are acum o casă cu totul nouă. Tot aşa e şi cu trupul, care şi el doară e clădirea în care se adăposteşte spiritul. Tot ce ese şi intră în trup, se poate îngrămădi ca şi într'o casă prin câteva unghere. Astfel de închegări se întâmplă mai cu seamă în nas, cap şi laringe.

Nasul e astupat adeseori şi aerul nu poate nici să iasă, nici să intre. Iţi sufli nasul mai des ca întotdeauna şi observi în treacăt că nu ţi l-ai suflat încă îndeajuns, şi de multe ori se poate întâmpla ca un om, care nu s'a servit nici odată de batistă, să aibă nevoe de două batiste pe zi, fără ca ele să-i ajungă. Starea aceasta poate dura de multe ori o săptămână

întreagă, ori două, ori chiar trei, până ce încetul cu încetul s'a golit totul. Cei mai mulţi oameni sunt liniştiţi, şi cel mult se plâng de multele mucoase din nas. Suportă cu răbdare starea asta displăcută, pentru că ştiu că, la urma urmii, lucrul nu prezintă nici o primejdie şi că odată ce scurgerea totul se sfârşeşte; organismul întreg intră într'o dispoziţie mai bună. Sunt însă oameni cari au să îndure un an întreg un astfel de guturai, aşa zisul catar cronic. Astfel de oameni se necăjesc câteodată destul de mult, căci de cele mai multe ori respiraţia se face cam anevoe şi nu arareori pierd şi pofta de mâncare. Suferindul vede foarte bine că întregul organism e atins şi atacat de indispoziţie.

Se naşte acum întrebarea: Să nu se facă oare nimic într'o astfel de situaţie, şi nu se poate oare accelera golirea nasului, purtându-se de grije, ca starea aceasta să nu se repete prea des? Răspunsul meu este că cea mai curată casă e cea mai propice de locuit şi că acolo unde domneşte curăţenie mai mare, acolo e şi cea mai bună situaţie sanitară. Aceasta aşi aplica-o şi la trupul omenesc. Cine se poate îndoi că un guturai care se repetă mereu şi durează mult, începe din ce în ce a vătăma organismul? Sunt deci de părere că trebue să ajutăm trupul în lucrarea sa de curăţire.

Nu ştiu în ce chip pot anumite doctorii să determine curăţirea; eu singur am făcut câteva încercări, dar n'am găsit nimic care ar putea ajuta la ceva. Dacă sprijinim însă organismul, care nici el nu-i mulţumit de astfel de materii, atunci vom obţine cel mai mare succes.

Aşa, de pildă, a venit la mine o mamă de familie şi mi-a povestit: „Iată un an de când sufer continu de guturai; câte odată trebue să-mi suflu nasul mai des, alte ori mai puţin şi în anumite rânduri nu-l mai pot astâmpăra zile întregi. N'aş putea să scap odată de starea asta penibilă?" Răspunsul meu a fost: „Spalăţi cu apă rece de trei ori pe săptămână corpul întreg când eşti încă în pat, ori după ce te scoli. Spălătura însă nu trebue să dureze mai mult ca un minut! Fă de două ori pe săptămână două băi de jumătate, reci, cari să dureze două secunde şi spalá-ţi de trei ori în fiecare dimineaţă partea de sus a trupului! Cura asta s'o aplici timp de două săptămâni şi pe urmă să mai treci pe la mine!

Femeea aceea vine regulat şi nu-mi poate povesti deajuns ce cantitate mare de mucoase a dat afară; ea a observat că cea mai mare parte a flegmei venia din piept şi că, prin urmare, pieptul era cu totul încărcat de flegmă. Acuma se simte foarte bine, dar mai are şi azi multă flegmă care-i pricinueşte şi o tuse uşoară. Nasul care adesea era cu totul inflamat, precum şi buzele cele umflate, au reintrat în starea lor normală. A doua reţetă glăsuia astfel: In fiecare săptămână câte trei băi de jumătate, trei duşuri şi 2 turnări pe genunchi sau plimbare prin apă. După 14 zile murdăriile se sfârşiră şi bolnava se însănătoşi.

Pentru ca guturaiul acesta să nu apară însă din nou şi pentru ca organismul să nu sufere astfel de închegări de flegmă, i-am dat sfatul să continue de a face şi acum, în fiecare săptămână, câte două băi până la brâu şi să-şi spele în fiecare dimineaţă, de două-trei ori, partea de sus a corpului, pentru ca organismul să se întărească astfel şi mai mult. Aşa dar, la guturaiul acesta, nu erau astupate numai capul şi nasul, ci erau îngrămădiri de flegmă şi înăuntrul trupului. De aicea provenia şi faptul pe care mi l-a mărturisit femeia, că urina se turburase foarte tare şi că se depunea în sticlă un strat foarte gros. Prin urmare îngrămădiri de flegmă se aflau în diferite părţi ale corpului, şi chiar dacă indispoziţiile acestea nu sunt tocmai primejdioase, dar nici nu sunt numai displăcute, ci slăbesc partea dinăuntru a trupului şi cine ştie dacă astfel de slăbiri nu pot forma deja o pregătire pentru descompunerea sucurilor?

Dar dacă căpătaţi un guturai la nas, atunci leacul cel mai simplu este să vă spălaţi regulat dimineaţa şi seara partea de sus a trupului. Dacă însă vreţi să îndepărtaţi guturaiul foarte iute, atunci culcaţi-vă în pat pentru o singură zi, spălaţi-vă la fiecare ceas partea de sus a trupului şi înveliţi-o imediat după spălare cu un şervet uscat, pentru ca vaporizarea să desvolte o căldură plăcută, care curăţă trupul mai iute şi mai deplin ca orice. Aplicarea aceasta ajută mai iute decât toate, căci în genere astfel de indispoziţii provin numai din respiraţia unui aer rece, care a împiedicat vaporizarea trupului. După mine unul, guturaiul nu e altceva decât o împiedicare momentană a transpiraţiei, provenită din aerul rece care a pătruns la piele, închizându-i porii. In urma acesteia încetează aburirea şi astfel se produce, încetul cu încetul, o închegare a flegmei. Cea mai bună dovadă ne-o dă acela care-şi tunde scurt părul la o temperatură rece; urmarea obişnuită e guturaiul. La început simţi parcă oarecare răcoare la cap, iar după două trei zile guturaiul e gata. După cum am mai dovedit, vaporizarea încetează în cazul acesta, se întâmplă închegări de flegmă şi odată cu ele apare şi guturaiul. Deaceea când ne tăiem părul, trebue să ne spălăm mai întâi capul foarte bine cu apă rece; aceasta întăreşte pielea şi o face rezistentă. După ce ne-am tuns, trebue să stăm în casă sau, în tot cazul, nu trebue să eşim la aer, pentruca aerul rece să nu biruiască capul ud. Dacă rămânem în odaia caldă sau dacă ne acoperim capul cu ceva, atunci se desvoltă o mai mare căldură la cap, prin care devine mai rezistent.

Deoarece guturaiul îşi face mai întâi apariţia la nas, acesta trebue întărit cât mai mult. Am fost deja întrebat adeseori ce-i de făcut pentru a nu mai căpăta guturai şi regulat am răspuns: Dacă dimineaţa, la spălat, absoarbem cu nasul un pumn cu apă proaspătă şi rece, chiar de ar fi să ne iasă pe gură câteva picături, atunci ne ocrotim cu aceasta, cum nu se poate mai bine, împo-

triva guturaiului. Dovadă pentru aceasta ne-o dau aproape nenumăraţii inşi cari au suferit de guturai şi s'au servit de mijlocul acesta. Acelaş procedeu ocrotitor se poate aplica şi gâtlejului, dacă lăsăm să pătrundă aer rece sau dacă bem apă rece. Un astfel de guturai de gâtlej, la care se umflă puţin şi mucoasele se poate numi deasemenea o inflamaţie.

Dacă presupunem acum că în trupul întreg zace un noroi de flegmă şi că organismul, în întregul său, n'a transpirat de ajuns, atunci putem sprijini dizolvarea şi eşirea materiilor apoase atât prin aplicaţiile cu apă, cât şi prin influenţarea asupra intestinelor Aici ceaiurile dizolvante exercită o bună înrâurire. Cine are o închegare de flegmă însemnată la piept şi ia zilnic o ceaşcă de *ceai de tusilagă şi coada calului*, va vedeà dela a doua ceaşcă cât de multă flegmă ese acum în comparaţie de cum eşea înainte. Dacă închegarea e straşnică la piept şi plămâni, atunci pot recomandă cu stăruinţă *ceaiul de viorele amestecat cu coada calului şi pelin.* Din acest ceai să se ia dimineaţa şi seara câte trei-patru linguri. *Ceai de coajă de stejar amestecat cu coada calului şi jaleş* are de efect dizolvarea, extragerea şi contractarea.

Cataruri (guturai) de piept, de băşică şi de rinichi.

(Din «Conferinţe publice».)

In conferinţele precedente am vorbit despre catarul de nas, laringe, ochi şi urechi. Nu ştiu câte părţi ale trupului se pot îmbolnăvi de catar. In tinereţea mea când aveà cineva ochii roşii, nu i se spunea că are catar, ci că sufere de o inflamaţie de ochi. Astăzi, toate cele se caracterizează cu cuvântul catar. Catarurile se nasc, după cum am mai arătat, în urma unei răceli. Cele mai diferite părţi ale trupului omenesc pot fi atinse de catar, precum sunt: ochii, urechile, laringele, etc. Din catarurile acestea se pot naşte boale din cele mai primejdioase, şi mă gândesc adesea la vorba unui medic celebru care m'a tratat multă vreme: fiecare catar poate deveni isvorul unei boale grave, şi de aceea, cată să nu fim nepăsători faţă de el. Pe de altă parte însă, nu trebue să-l primim nici cu prea multă îngrijire şi politeţă şi nici nu trebue să-l tratăm cu cea mai perfectă grijă legându-ne cu tot soiul de legături la cap, la gât sau la oricare altă parte unde ni se pare că s'a adunat ceva. Să nu facem nici odată aşa ceva; căci prin aceasta desvoltăm acolo, unde s'a pus legătura, mai multă căldură şi ne moleşim.

Mai periculoase decât toate sunt catarurile de piept. Ele se pot întinde dealungul pieptului sau numai asupra câtorva părţi ale pieptului. Sunt inflamaţii cari se declară la început numai pe o parte a pieptului şi cari, de cele mai multe ori se lăţesc pe toată întinderea internă a pieptului. Catarul de plămâni, care

poate deveni foarte periculos, trebue tratat întotdeauna cu cea mai mare îngrijire, pentru a-l putea înlătura. Când zic „cu cea mai mare îngrijire“, unii ar putea crede că trebue să facă foc chiar dacă-i cald în casă, şi trebue să-i dea mai multe ceaiuri calde sau chiar vin cald, şi poate multe altele cari se întrebuinţează la cataruri. Dar după cum am arătat, este o greşală a proceda în acest chip. Când se întâmplă ca în piept sau în bronchii, în plămâni sau în tot pieptul să domnească un catar, atunci prima grijă să fie cumpătarea! Cu cât stomacul e mai puţin plin, cu atât e mai puţin pericol. Şi cu cât e mai plin, cu atât frecările sunt mai puternice, cu atât inflamaţia poate deveni mai mare şi primejdioasă. Dar înainte de toate trebue să ne ferim de băuturi spirtoase şi să nu facem şi noi ca servitorul acela care, având catar, era luat în râs de toată lumea, pentrucă trebuia acum să şi-l îngrijească. Acela zicea: „Trebue să pun eu mâna pe pungaşul ăsta!“ şi se puse pe băut bere. Dar prin aceasta îşi atrase un catar în toată regula, încât era într'adevăr în pericol de a muri. Căldura care se desvolta într'însul provocase o inflamaţie cumplită. El căpătă pneumonie şi catar de piept, şi cine ştie ce alte multe inflamaţii mai mari sau mai mici!

Dacă omul s'ar fi păzit şi s'ar fi dedat aplicaţiilor de apă corespunzătoare pentru eliminarea germenilor boalei, atunci s'ar fi însănătoşit. Prin urmare, catarul de plămâni e în adevăr cel mai periculos. Când plămânul se umple cu flegmă şi când sărmanul om nu mai e tânăr, atunci organismul nu mai poate funcţiona bine. Dar de o însemnătate şi mai mare este influenţa plămânului asupra inimii. In cazul acesta poate cineva să cadă la pat şi din catar să-i provină moartea. Cel mai bun lucru este, când îndată ce simţim catarul, începem să căutăm mijloacele de apărare. Şi acum să vorbim despre toate catarurile, fie de laringe, de plămâni, de piept sau orice altă inflamaţie din partea de sus a trupului. *Toate acestea pot fi vindecate printr'unul şi acelaş mijloc.* Şi aici voi povăţui a se face spălături şi, în deosebi, spălătura părţii superioare a corpului. Dacă nu suntem destul de puternici pentru a face baia în picioare, atunci cel mai bun lucru este ca să ne culcăm într'un pat bun şi să ne spălăm în pat. Şi această spălătură să se facă la fiecare ceas. *Să nu mâncăm decât când simţim foame.* A nu mânca este în orice caz mai bine pentru boalele interne. Se face o greşală în îngrijirea bolnavilor, când îi întrebăm dacă n'au încă poftă de mâncare. Ar fi mai bine să le zicem: „Trebue să mănânci puţintel; asta-ţi dă putere şi viaţă“.

Când bolnavul n'are poftă de mâncare, atunci să nu mănânce decât când e absolut necesar, dar nici nu trebue să nu mănânce deloc. Nici odată să nu facem pe bolnav să mănânce prea mult, pentru că-l speriem când ne jelim mereu şi-i repetăm: „Trebue să mănânci căci aşa nu mai merge, aşa merge pe dos“. Cu chipul acesta insuflăm bolnavului frică şi gânduri de tot felul,

cari n'au nici o valoare. Şi la urma urmei, facem pe bolnav să mănânce fără să fie nevoe, şi-şi alege mâncări pe cari firea lui nu le permite. Alimentele acestea rămân înăuntru fără a putea fi mistuite; puţin câte puţin ele devin netrebuincioase, şi natura nu mai ştie ce să facă cu ele. Atâta vreme cât bolnavul nu cere mâncare şi n'are poftă, să nu i se dea decât foarte puţin. Cu cât stomacul e mai puţin plin, cu atât boala are mai puţină putere şi cu atât devine mai puţin primejdioasă. Incărcarea peste măsură a stomacului va fi întotdeauna păgubitoare bolnavului: mâncarea silită nu foloseşte la nimic, ci mai repede strică.

Se poate însă ca bolnavului să-i fie sete! Atunci trebue să fim foarte prudenţi! Intocmai cum nu trebue să-i dăm mâncare prea multă, tot aşa trebue să îngrijim ca să nu bea prea mult! Setea unui bolnav nu se poate potoli deodată! Un incendiu se poate potoli la începutul său cu câteva ocale de apă. Tot astfel putem reuşi şi cu câteva pahare de apă să stingem setea organismului. Printre toate încercările, pe cari le-am făcut, cea mai bună este de a nu da bolnavului deodată decât o lingură plină cu apă. In totdeauna să fie lângă el câte un pahar cu apă şi la fiecare jumătate de ceas, sau la ceas, să se dea bolnavului câte o lingură plină. Dacă cu atâta nu reuşim, apoi nici cu un litru de apă nu-i stingem setea. Prea multă apă în stomac nu face decât să strice. Când pieptul se îmbolnăveşte, cum îşi poate ajuta stomacul cu un litru de apă, de vin, de bere sau de limonadă? Aci trebue să fim prudenţi! Să ne oprim numai la băutura Creatorului. S'o întrebuinţăm când suntem bolnavi, dar numai cu câte o lingură! Atâta vreme cât avem încă băutura naturală a Tatălui nostru din cer, avem cel mai bun mijloc. Apa serveşte la răcoreală, la digerarea alimentelor şi în genere întregei firi. Căci pe ea a creiat-o Creatorul însuşi. Prin urmare *spălături dese ale părţii de sus a trupului şi apă băută cu lingura.*

Dar de câte ori trebue să facem spălături la catarul de piept? Să nu pierdem din vedere că sunt inflamaţii. Dacă chiar la început nu sunt atât de periculoase, apoi mai pe urmă se poate desvolta o inflamaţie de plămâni, pleurezie sau junghi, pe cari bolnavul de obicei nu le poate suporta. Spălăturile să se facă de atâtea ori, de câte ori fierbinţeala începe să se arate şi să se simtă, cuprinzând tot pieptul dela subsuori în jos. Trebue să aşteptăm timp de o jumătate de ceas şi dacă trupul începe să asude, atunci e semn că boala începe să descrească: căci sudoarea nu e altceva decât o eliminare a materiei bolnave desvoltate în trup.

Ştiu însă un tratament, care e mult mai bun decât cel precedent. Şi eu îl prefer. Punem cazul că am aveà un catar grav, sau dureri şi greutăţi în piept, în plămâni, parte şi în inimă, şi parte, în fine, şi în cap. Atunci e bine când se pune un lighean cu apă sau o bae lângă pat şi la fiecare oră să ne dăm jos din pat pentru a intrà în bae, aşà încât să ne vină apa până la

piept; în acelaş timp trebue să ne spălăm iute partea de sus a trupului. şi întreaga bae să nu dureze, în orice caz, mai mult decât patru până la cinci secunde. Şi asta trebue să se facă foarte iute. Va fi de ajuns ca apa să ajungă până la mijlocul trupului, lăsând partea de sus a trupului nespălată. Căci răcoarea nu se întinde numai în partea de jos a trupului, ci ea pătrunde şi în sus, potolind căldura. Când omului îi e tare sete, apoi îi e sete şi întregului trup. Setea însă se manifestă numai pe cerul gurii. Dar şi spălăturile combat cu energie aceste boale şi le vindecă de minune. Toate aceste cataruri din partea de sus a trupului le putem vindeca în modul menţionat. Dar de băut să nu se bea decât numai apă curată. Aceluia căruia cu vremea i se urăşte să bea apă, poate să amestece niţel ceai în apă. Dacă se pune în apă o gură lin de ceai de pelin, apa are cu totul alt gust. Nu e aşà de amară; se poate obişnui iute oricine cu ea şi o poate bea cu plăcere.

Dintre catarurile cari au mai rămas, dureroase şi periculoase sunt: catarul de băşică şi catarul de rinichi, şi acestea sunt foarte dese astăzi. Catarul de băşică survine mai des la sexul femeesc decât la cel bărbătesc! S'ar putea crede că băşica, care totuşi face parte din corpul interior, n'ar putea fi atacată de un catar; trebue s'o spun că, în tinereţea mea — această o va spune şi toţi doctorii bătrâni — erau foarte puţine cataruri de băşică, şi că azi, dimpotrivă, ele constituesc o plagă generală. Care poate fi cauza? Aici nu trebue să întrebăm mult. De când s'a introdus şalurile de gât, s'au iscat tot felul de boale de gât la oameni; aşà încât, puţin câte puţin, au rămas iar neîntrebuinţate, şi mulţi zic: „Cu nici un preţ nu mai port şal la gât, pentrucă am observat că întotdeauna am guturai". Tot astfel putem zice: De când se moleşesc trupurile şi în special în părţile de jos ale trupului, de atunci catarurile de băşică au devenit aşa de dese. Dacă întrebaţi dece tocmai sexul femeesc este aşa de des atacat de această boală, vă pot răspunde că nu veţi găsi o singură femeie care să fi suferit de băşică, şi care să nu fi purtat pantaloni. Fără îndoială, e o nenorocire mare pentru sexul femeesc că, corpul lor e aşa de moleşit, şi din cauza asta, nu numai catarurile de băşică, ci şi celelalte boale ale corpului interior, precum şi catarurile, se desvoltă aşa de des. Intrebaţi la o clinică unde în fiecare zi se fac tot felul de operaţii, dacă cauza celor mai multe operaţii cari se fac în partea de jos a trupului, nu e moleşirea. Intrebaţi şi veţi afla că dacă n'ar fi purtat pantaloni n'ar fi suferit de asemenea boale. *Oţelirea este singurul mijloc de apărare contra miilor şi zecilor de mii de boale. Moleşirea este pricina tuturor boalelor.* Dacă cu treizeci sau chiar cu douăzeci de ani înapoi s'ar fi spus unei ţărance să atârne între rufele spălate şi o pereche de pantaloni de damă, cu greu s'ar fi găsit una care să poată pricepe una ca asta. Tot satul ar fi râs de ea. Acum ele poartă fără nici o ruşine ismene bărbă-

teşti. Nu e destul că şi pe bărbaţi îi ţin sub papuc, vor să le mai ia şi îmbrăcămintea. Copiii astăzi, la un an şi jumătate poartă deja pantaloni. Nu va trece mult şi te pomeneşti că vor aduce copilul îmbrăcat cu pantaloni la botez. Aşà de departe mergem cu moleşirea, că râdem cu toţii de lucrurile şi de obiceiurile vechi, le ţinem drept prostii, ne batem joc de ele, ca acum de pildă. Mulţi dintre cei cari sunt de faţă aci, poartă pantaloni şi de sigur că au râs sau şi-au lăsat pantalonii, pe cari îi poartă acasă. Dacă se răceşte puţintel aerul, scoatem nasul pe fereastră şi zicem: „Azi e frig, o să fie ger; trebue să pun pantalonii". Aşà se face azi, şi pentrucă azi femeile poartă şi ele pantaloni, bărbaţii cred de cuviinţă de a purta două perechi de pantaloni, de aceia se pomenesc de cele mai multe ori cu cataruri de băşică. Dacă ar fi aici zece cari să sufere de băşică, şi ar trebui să jure dacă au purtat pantaloni, atunci ar trebui să mărturisească modul acesta de moleşire şi spre dovadă să ridice degetele în sus. Ei se vor scuza ca toţi imprudenţii şi vor zice: „Da, port pantaloni, dar foarte subţiri, de olandă fină". Pe urmă vara se pun pantaloni de lână peste cei subţiri, şi iarna se pune lâna pe piele şi pantalonii subţiri deasupra. Dela un pantalon trecem la altul, dela cel subţire la cel de lână şi aşa ajungem la catarul băşicii. Dacă mi se prezintă douăzeci de bolnavi de picior spre vindecare, întreb numai atâta: E veche boala? şi ştiu destul. La bolnavii cari sufer de un catar de băşică, căpătăm la fiecare întrebare câte o nouă văicărire drept răspuns. Nu sunt oare persoanele acestea într'o mizerie vrednică de compătimire? Care e sfârşitul, dacă nu vor face o cură straşnică? Şi în cazul acesta se spune des: „Catarul a fost destul de dureros, dar acum e grozav de tot". In chipul acesta se formează un cancer, şi ne-am putea chinui ani de zile în chipul cel mai groasnic. Şi pacientul de multe ori îşi zice: „Eu însumi sunt de vină". Şi aceasta e foarte dureros. Şi contra tutulor acestor boale există un mijloc. care e oarecum sigur, şi anume: Oţelirea. Nici o persoană de sex femenin să nu poarte pantaloni. Ţin minte că în tinereţea mea, au murit câteva persoane de îngheţ. In anul 1829 era frigul cel mare la culme în acest secol. Intr'o noapte au amorţit patru persoane, cu totul alte persoane decât noi; fiindcă nu erau oţeliţi. Un om oţelit nu îngheaţă aşa de iute. Cu cât însă oamenii se moleşesc mai tare, cu atât îngheaţă mai lesne, cu atât gerul e mai periculos pentru ei şi cu atât vindecarea mai grea.

Dar cum să influenţăm asupra băşicii? Trebue să luaţi în seamă că aceste organe interne sunt foarte gingaşe. De aceea şi boalele cari atacă aceste organe sunt foarte periculoase şi vătămătoare. Putem curăţa cerul gurii cât se poate de bine, dar înăuntrul trupului nu e aşa de uşor. Pacienţi de aceştia au venit cu sutele vara asta. Putem râde de un lucru ca acesta. E de ajuns numai să mă gândesc la mizeria aceasta şi apoi pot spune destule. Tot aşa e şi cu *catarul de rinichi*. Şi cauza

acestuia e tot moleşirea, iar vindecarea e grea. Dintre boalele cari mi s'au prezentat, cele mai neplăcute îmi sunt catarul de băşică şi de rinichi. De obicei bolnavii vin aci tocmai când organele sunt deja atacate şi putrezite, şi când ştiinţa e zadarnică în cercetările ei. In împrejurările acestea e foarte greu de vindecat. Nu putem scoate un rinichi putred ca să punem în locul lui un altul nou. Când băşica e putredă şi sleită de câteva inflamaţii, cum putem veni în ajutorul ei? In astfel de băşici, chiar şi urina e aprinsă, după cum ne-o arată şi culoarea. Urina conţine multă sare, ea mănâncă într'una pereţii băşicii şi boala poate deveni deabinelea fără leac. Aceste boale sunt foarte grave. Dintr'o sută de cazuri, 96 provin din moleşire. Dar orice sfat nu le ajută; dacă le faci femeilor observaţie că se strâng, apoi râd; şi dacă ajung într'o stare deplorabilă apoi plâng, dar nu cred că ceeace le-a adus în starea asta, e corsetul. La urma urmei ele dau de ce fugeau, vrând-nevrând. Aşa se întâmplă femeilor cu miile şi cu sutele de mii, cari nu numai că plâng lacrămi amare când ajung într'o astfel de stare mizerabilă, dar îşi şi spun: „Noi singure suntem vina mizeriei noastre!“ Dacă am începe să întărim copiii de mici, atunci ei ar creşte oţeliţi. Dar astăzi educatorii sunt de cele mai multe ori nişte persoane cari nici ele singure nu sunt educate. Sunt educatori cari sunt nevoiţi să-şi spună: „Suntem moleşiţi şi copiii cari ni se încredinţează, trebuesc să fie şi ei moleşiţi“. Când e frig, ţinem întotdeauna şalul ori blana la gură, ba nici nu eşim din casă Şi dacă Dumnezeu dă vreo zi caldă, apoi nu e destulă umbră. Ei, ce e de făcut? Unii copii nu pot suferi soarele, şi iar nu-i ducem la aer. Câţi vor fi care n'au lepădat toată vara mănuşile din mână! Şi cum s'or fi simţind mâinile lor! Ca de cocă, unsoare, pentru că porii nu pot răsufla în voe. Parcă trebue să stea mâna în mănuşi ori în murdărie. Indata ce vine toamna, ori iarna, mâinile sunt reci, ca ghiaţa, şi tocmai ca mâinile sunt şi picioarele, De ce oare ar fi ruşine să-şi arate mâinile cu cele cinci degete? Nici nu-mi poate intra în cap cum poate fi o ruşine aşa ceva. Acum doi ani, cu ocazia unei vizite mi se spuse: „Când vii în societate, nu trebue să fii fără mănuşi“. Eu însă răspunsei: „Dacă mă goniţi am cel mai bun motiv de a plecà“. Cine nu mă poate suferi fără mănuşi, pe acela nu-l pot suferi cu mănuşi.

Pentru azi am „trăncănit“ destul... Da, toţi pot spune: Astăzi ne-a «trăncănit“ iar destul, şi femeile vor adăuga satisfăcute: „Dar azi şi-au căpătat şi bărbaţii partea lor“.

Umflătură la genunchi

O fată de 30 de ani avea o umflătură mare la încheetura genunchiului. Umflătura îi producea câte odată dureri mari şi ardea. Bolnava a întrebuinţat medicamente o jumătate de an, între altele şi un bandagiu de gips timp de 12 săptămâni

Biblioteca Com. „Cristache G. Antone" Poenari Jud. Muscel Fondată 1934

și altul timp de 8 săptămâni. Starea ei s'a agravat astfel că nu mai putea atinge pământul cu piciorul; în deosebi o durea încheetura genunchiului. Neputându-se folosi cu nimic, s'a făcut încercare cu flori de fân, legându-se acestea dela încheietură până la mijlocul șoldului. Durerile au început îndată să slăbească și umflătura să scadă. Când umflătura dispăru pe jumătate, s'a întrebuințat la fiecare a doua zi dușuri la piciorul de care suferia. Aproape după 8 săptămâni putu să umble bine cu piciorul și după puțină vreme fata s'a reîntors la munca sa cea grea.

Umflături la oase

Adeseori se ivesc umflături tari împrejurul oaselor, cu deosebire la fălci, la încheeturi, la genunchi și în alte părți cu oase. S'ar putea crede că au crescut iarăși oasele. Lucrul e de însemnătate, ceeace se vede din frigurile ce prind pe om și de timpul cel îndelungat ce cere vindecarea (adese ori 14 zile până la trei săptămâni). Intr'adevăr astfel de umflături reclamă totdeauna mare precauțiune în tratament și o intervenție repede. Neglijându-se boala, osul trece în disoluție și ajutorul nu mai e ușor, ba adeseori imposibil.

Remediile cele mai bune și mai grabnice sunt: Să se pună la locul umflat, alternativ de două-trei-patru ori, cataplasme. Cele mai probate sunt cataplasmele cu fiertură de *flori de fân, paie de ovăz,* mai departe cataplasmele cu *fenugrec* fiert.

La umflături fac bun servici și grăbesc vindecarea: înfășurări scurte la fălci, un șal sau o legătură la gât, la genunchii • înfășurare a întregului picior. E de ajuns a întrebuința aceste mijloace odată pe zi.

Colicele

Colicele împreunate cu vărsături și cu durerea stomaculu se ivesc în mod subit. Nu li se cunoaște cauza și proveniența. Se poate să fie precedate de o răceală, de o înfierbântare, sau să vină din mâncare ori din băutură. Un astfel de bolnav trebue pus imediat în pat, să i se pună o cârpă caldă pe trup (poate și un vas cu apă caldă), cu care se încălzește patul și să se acopere bine, așa ca să nu pătrundă aerul la dânsul. Ca mijloc de ușurare să i se dea o mică măsură de *lapte fiert cu chimen.* Acest simplu medicament de casă e de ajuns.

In ce privește mâncarea și băutura să i se dea, în timpul cât va ține această stare, mâncări simple de tot, puțin sărate și piperate, și ușor de mistuit. Cine se mulțumește cu apă sau cu lapte, e de lăudat. Pot recomanda și apă cu ceva vin.

Formarea de gaze în stomac şi în canalul intestinal. — Colică de vânturi

(*Din „Testamentul meu“*)

Dacă oamenii sunt canoniţi de nenumărate boale, dintre cari unele mai grave şi altele mai uşoare, apoi vânturile şi gazele sunt şi ele o boală care cauzează la mulţi, mari suferinţi. Oamenii afectaţi de această boală, au o mare nelinişte sau fierbere în intestine, ei simt adesea mari vâjăieturi şi bâjbâituri, sunt frământaţi de o indispoziţie sau durere locală şi dau drumul la multe gaze cari es fie pe dinainte, fie pe dinapoi, după care pacienţii simt o uşurare. Dacă gazele strânse sunt în cantitate mare, atunci provoacă la unii frică, iar la alţii mai ales ameţeli, durere de cap sau alte afecţiuni, junghiuri în spate şi în şale şi altele.

De unde vin aceste gaze, aceste apăsări? Cauzele pot fi diferite. Când într'un conduct de apă burlanul nu e curăţit vreme îndelungată, apoi unele materii sau substanţe ale apei se alipesc de burlan; sau să luăm un burlan care merge din sobă în coş şi care se umple din ce în ce cu funingine. Tocmai aşa se poate fixa pe intestine o mulţime de depozite şi transpirarea lor formează gazele. Cu cât se strâng mai mult asemenea rămăşiţe de materii, cu atât intestinele se astupă mai mult şi cu atât lărgirea devine mai mare. Călătoria mâncărilor prin intestine va deveni mai lentă, şi în urma acesteia nu va întârzia de a se ivi o oarecare lenevire şi slăbiciune. Dar dacă aceasta se întâmplă în genere în intestine, nu trebue să ne mirăm că se exercită o oarecare presiune asupra abdomenului, şi abdomenul se buhăeşte cu totul în urma acestei apăsări, ceeace dă naştere la o astupare mecanică a canalului natural. Dacă mâncările nu sunt bine digerate, când se mănâncă prea peste măsură de mult, aşa încât mare parte din mâncăruri nici nu poate fi frământată şi digerată, ci este expulzată în cea mai mare parte nedigerată, atunci se produc opriri sau stagnaţiuni învârtoşate, prin cari intestinele se dilatează neegal, într'un loc mai mult, într'altul mai puţin. Aceste dilataţiuni mai mult sau mai puţin puternice au însă de efect nişte turburări şi incomodităţi, cari sunt foarte vătămătoare, cari slăbesc natura şi o reduc la inactivitate.

Acelaş efect îl au şi mâncările pe cari stomacul nu le digerează, adică acele mâncări cari nu pot fi atacate de sucurile stomacului şi trebue să fie scoase afară neuzate şi neutilizate. Cel mui bun exemplu îl avem la cai. Când ovăzul cu care a fost nutrit un cal bătrân este scos pe câmp ca îngrăşământ, el încolţeşte din nou, ceeace dovedeşte că a rămas neatins. Aşa se întâmplă şi cu unele mâncări cari au trecut prin intestinul omenesc; ele rămân nedigerate şi nu fac decât a cauza indispoziţii şi incomodităţi. Apoi există şi multe mâncări cari unora le plac foarte

mult, precum: ridichile, varza nemţească, în genere multe legume fierte în apă, mai ales varza roşie.

Mulţi inşi cari au suferit de incomodităţi ştiu prea bine cari mâncări le cauzează gazuri şi cari nu.

Anemicii şi nervoşii se plâng de obicei de latuosităţi (vânturi) fiindcă la dânşii nu există activitatea şi eliminarea trebuincioasă; sucurile sunt stricate, hrana este scoasă afară pe jumătate neîntrebuinţată şi nu poate decât să incomodeze la trecerea ei prin canalul intestinal. Ca un foc, care arde încet şi desvoltă mult fum, tocmai aşa se strâng în intestine gaze, din cauza digestiei lente. Mai cu deosebire însă sufer de gaze oamenii cari au o natură foarte rece, al căror stomac are prea puţină căldură. Aceştia păţesc cu digestia ca femeea care vrea să gătească bucate cu lemne verzi; ea capătă mult fum şi abur, dar bucatele nu se gătesc bine.

Dar ce să le faci oamenilor? Aşa sunt ei făcuţi ca să nu aleagă cum se cade mâncările; caută numai ceeace pare gustos cerului gurii şi mănâncă când lucruri prea dulci, când prea acre apoi trufandale şi mâncări neobişnuite, adesea nu numai cu neputinţă de mistuit, dar chiar cu desăvârşire nesănătoase. Şi aşa un talmeş-balmeş să digereze stomacul! Aceşti oameni nu trebue să se aştepte la nimic bun dela toate acestea; cu atâta doar se aleg şi ei, că acele mâncări le încarcă stomacul şi îi supără prin aglomeraţiuni stagnate şi prin formare de gaze.

Ne trebue asemenea să uităm că în interiorul intest nelor se face o fermentaţiune, cât timp nu este eliminat to ce este netrebuincios. Ca orice foc, aşa şi fermentaţiunea işi are umul ei, şi fumul aci sunt gazele.

Când se strâng dar la un loc atâtea boale şi fermentaţia devine puternică, formarea gazelor va fi mai puternică, şi toate relele enumerate se vor ivi mai mult sau mai puţin.

Există apoi oameni care ţin mai totdeauna gura deschisă şi sorb cu chipul acesta prea mult aer, din care intră mult în stomac şi aşa şi în intestine. Aceasta are loc mai cu deosebire când unii oameni mănâncă prea iute, nu mestecă bine şi când mâncările sunt înghiţite fiind însoţite de aer. Astfel ţăranul la care eu am servit odată, avea foarte multă dreptate când interzicea să se vorbească la masă. Negreşit că ţăranul nu s'a gândit la aceasta, ci credea numai că cu vorba se perde multă vreme de geaba, căci nu se lucrează.

După cum gazele se pot strânge mai tare sau mai slab, tot astfel ele se pot înmulţi până într'atâta încât să dea loc la o boală grea, colica de vânturi, la care se face o lărgire p ea mare a intestinului gros, cauzând dureri din cele mai violente şi putând da loc la plesnirea intestinului. Dacă intestinele sunt foarte şubrede şi slabe şi dacă se iveşte atunci o asemenea lărgire, aceste gazuri pătrund prin chiar intestinul cel gros în cavitatea pântecelui, ceeace negreşit nu se poate face fără du-

reri mari şi este cu totul nenatural; mie îmi face efectul ca şi cum ar eşi sânge.

Când se acumulează multe gaze şi produc dilatațiunea mare a intestinului gros, se naşte lesne o stare care, după cum am zis deja, se numeşte colică de vânturi. Durerile sunt mari şi deşertarea gazelor este imposibilă.

Aci trebue înainte de toate potolită revoluția cea mare, pentru ca să se curme durerile şi vânturile să se risipească din nou. Această colică de vânturi au tratat-o deja străbunii noştri cu diferite leacuri băbeşti. Unii intrebuințau capace de pământ calde; le înveleau într'un prosop şi le puneau pe locul unde simțeau durerea; alții puneau într'un săculeț $1^1/_2$—2 kilograme de ovăz, îl lăsau să stea câtva timp pe maşina de gătit şi încălzeau apoi cu el locul dureros. Cunoşteam o femee care suferea mult de colică de vânturi; ea lua două cărămizi, le încălzea bine şi îşi punea una din ele într'un prosop cu care se înfăşura; dacă se răcea cărămida, punea pe cealaltă, şi aşa urma înainte până ce înceta orice durere. Dar acelaş serviciu îl face şi un prosop îndoit în patru sau în şase, muiat în apă şi oțet, pe care îl pui cald de tot; îl reînoeşti la fiecare 12—16 minute, până ce durerile au încetat de tot. Pe lângă aceasta se poate lua intern ceai de *fenicul* fiert, şi lapte în care s'a fiert fenicul şi pe care îl bei fierbinte; acestea fac să înceteze durerile în scurt timp; *6—8 picaturi de unt de cuişoare şi de anason sau pelin* luate într'o lingură de apă caldă alină durerile în timpul cel mai scurt. Dar să nu se uite că aceste leacuri nu fac decât numai că potolesc durerile, însă cu aceasta încă nu s'a înlăturat cauza colicei. Dacă bolnavul îşi va pune zilnic o compresă aplicată deasupra şi mai târziu o compresă pe desupt, sau vice-versa, atunci şi cauza colicei va fi în curând înlăturată. Dacă însă pacientul e în toate puterile lui, adică robust şi voinic, atunci o semi-bae, un duş la pulpe sau un duş pe spinare, vor face cele mai bune servicii.

După cum gazele pot da naştere la boale şi dureri în intestine, tot aşa pot pătrunde în sus ca fumul în coş; ba se pot ivi chiar şi la cap, unde provoacă la unii ameţeală, la alții dureri de cap, dureri de ochi, iritațiuni, dar mai ales insomnie şi dureri la coapsa dreaptă sau stângă, cum şi nervositate acută.

Gazele se formează asemenea când corpul se află într'o inactivitate mai îndelungă, de exemplu la oamenii pe cari ocupațiunea sau profesiunea lor îi ține mereu la acelaş loc, unde fatalmente trebue să se prăpădească, dacă nu vor căuta prin diferite remedii, să împiedece ca să se formeze prin aglomerări stagnante astfel de gaze.

Ce remediu poate să vindece o asemenea infirmitate, şi cum se poate ea preveni mai lesne? Primul remediu este apa rece, întrebuințată extern, apoi apa rece şi buruienile întrebuințate intern. Oamenii canoniți de gaze au natură slabă. Această

slăbiciune se înlătură prin apa rece prin care nu numai că se deşteaptă natura şi se excită la o mai mare activitate, ci se elimineaza în acelaşi timp şi gazele.

Christian se plânge: „Sunt sănătos în tot corpul, dar simt o mare slăbiciune şi toropeală în pântece, sunt totdeauna tare buhăit şi uneori nu sunt bine dispus". Christian să facă trei duşuri la pulpe, două duşuri pe spinare şi un duş complect. Prin aceste duşuri se fortifică natura şi gazele se vor împuţina foarte repede. Dacă va lua în săptămâna a doua trei semi-băi, două duşuri pe spinare, un duş pe pulpe, semi-băile vor fortifica tot abdomenul, vor avea asupră-i o acţiune astringentă şi vor elimina multe gaze, prevenind o altă acumulare. Dacă apoi va mesteca şi înghiţi în prima zi zece, a doua zi cincisprezece, a treia zi douăzeci şi cinci *boabe de ienupere*, se vor disolva şi elimina prin aceasta multe materii uzate şi gazurile se vor împuţina. Zilnic o ceaşcă de ceai de *fenicul* şi de *pelin* face asemenea a se expulsa multe materii stricate, cu cari se deşartă şi gazele. Dacă se fierbe *aloe* cât se ia pe vârful cuţitului, într'un sfert de litru de apă, la care mai adaugi o lingură de *miere*, şi iei în toate zilele, dimineaţa şi seara, trei linguri din această băutură, care deşi nu e tocmai plăcută, însă este cu atât mai eficace, şi dacă urmezi aşa 4—6 zile, atunci se va expulsa o mare cantitate de mucosităţi, prin care şi gazele vor scădea în mod considerabil sau vor fi înlăturate cu desăvârşire. Numai să se aibă în vedere de a se menţine aplicările de apă şi că trebue astfel a se exercita o îndoită acţiune internă şi externă Iar *coaja de ştejar, pelin* şi *coada şoricelului*, zilnic o ceaşcă în două porţiuni, expulsează deasemenea mucosităţile nefolositoare şi ajută la înlăturarea gazelor.

Dacă formarea gazelor provine de la mâncări nedigerate bine, şi dacă în intestine sunt aglomeraţiuni stagnante de oarecare dimensiune, atunci la oameni robuşti două duşuri pe spinare şi două spălături întregi în pat pe săptămână vor avea un bun efect. Asemenea trebue să se intervină şi intern pentru îmbunătăţirea stomacului şi eliminare. La aceasta serveşte într'un mod cu totul deosebit *pelin şi jaleş cu fenicul*, băut zilnic o ceaşcă în trei porţiuni. *Rădăcină de soc, boabe de ienuper şi coada calului*, alternate cu ceaiurile pomenite, au un efect foarte favorabil; dacă mai iei apoi un pahar cu *aloe şi miere* în trei porţiuni pe zi, obţii odată cu fortificarea naturii şi o curăţire pe dinăuntru.

Dacă gazele provin dela mâncări nedigerate, fie că mâncările au fost prea tari sau în genere nu erau bune pentru a fi întrebuinţate ca hrană, fie că natura e prea slabă pentru a putea să digereze cum trebue, să se exercite, înainte de toate o acţiune asupra corpului, pentru ca să se fortifice mai mult, şi apoi sucurile stomacului trebuesc ameliorate, pentru ca să poată digera bine.

August a fost bolnav. De atunci cele mai multe mâncări

îl apasă şi el dă des drumul la gaze. Apoi îi lipseşte şi scaunul şi are totdeauna burta buhăită; bine de tot nu se simte nicicodată, şi nici nu poate să doarmă bine. Starea aceasta are desigur drept bază o slăbiciune a constituţiei, şi probabil că a rămas şi o rămăşiţă a boalei. Ce trebue să facă dar August? Să aleagă o hrană foarte simplă, să mănânce porţii mici şi mai bine de mai multe ori pe zi, decât mult dintr'o dată; asemenea poate, pe lângă aceasta, să bea puţin ceai de *pelin, cintaură, coaje de ştejar,* sau să facă cură de *boabe de ienupere.* Lucrul de căpetenie însă va fi o cură de apă corespunzătoare, care dizolvă materiile stricate, dacă mai există din boalele anterioare, fortifică natura, măreşte căldura naturală; cu un cuvânt, aduce într'o stare mai bună maşina întreagă.

Lucrul cel mai bun va fi: pe săptămână două duşuri la pulpe pe zi, 1—2 semi-băi; dacă pacientul e cam slab, mai poate să facă şi 2—3 spălături superioare pe săptămână; dacă este robust, atunci poate să facă pe săptămână şi 2—3 duşuri aplicate deasupra. Asemenea poate să se lege de două ori pe săptămână cu un prosop îndoit în două sau în patru, muiat în apă de flori de fân şi pus cald pe pântece; căci aproape nimic nu poate să aibă un efect mai bun asupra unui stomac slăbit decât aplicarea pe pântece a unui prosop îmbibat cu apă de oţet sau cu apă de flori de fân.

Dacă aceste aplicaţiuni se fac timp de 3—4 săptămâni şi apoi pe jumătate de atâtea ori, atunci desigur starea pacientului se va îndrepta. Dacă însă pacientul totuşi nu s'ar face bine, şi dacă prin urmare acest tratament s'ar dovedi ca fiind prea slab, atunci pacientul poate să facă zilnic, odată şi chiar de două ori, o spălătură întreagă eşind din pat, şi să se pună apoi iarăşi în pat. E sigur că spălătura va produce un bun efect; în caz când nici aceasta n'ar fi destul, atunci duşurile mai sus arătate pot fi făcute paralel cu aceste aplicări. In ceeace priveşte hrana, să se adopte ca principiu fundamental: a nu mânca bucate prea acre şi cu prea multe condimente, ci a mânca numai bucate cari conţin substanţe nutritive bune şi multe; nu pot însă îndestul recomanda abţinerea dela multe lichide.

Un alt exemplu: Clara s'a sculat dintr'o boală grea, are stomacul încărcat şi după cum au găsit medicii are şi multe abcese în stomac. Avea pântecele neîncetat buhăit, expulza multe gaze şi de buhăială şi neastâmpăr nu putea dormi. Pentru a potoli căldura şi a vindeca erupţiunea din stomac, am sfătuit-o să mănânce la fiecare ceas o lingură *de brânză de vacă:* brânza va goni căldura şi va vindeca şi erupţiunea; dar totodată i-am permis să mănânce şi orice mâncări simple ar dori. Fiindcă această brânză îi place foarte mult, ea n'a mai mâncat şi n'a mai băut altceva decât brânză, s'a hrănit numai cu dânsa, şi s'a şi vindecat. A trăit peste şase luni cu această hrană simplă şi toate *vânturile* au încetat; căpătă somnul cel mai bun, îşi recă-

pătă toată forța de mai înainte, și se însănătoși pe deplin. Cine ar crede că o mâncare așa de simplă, ca brânza de vacă, poate să producă un astfel de efect? Brânza de vacă posedă substanțe nutritive pentru natură; totuși n'aș sfătui pe nimeni să trăiască neîncetat numai dintr'o asemenea hrană unilaterală; din contra, este de recomandat oarecare variațiune în mâncări. Dar constant rămâne principiul fundamental: puține lichide și nimic decât o hrană substanțială (puternică).

In cazurile menționate mai sus s'au produs incontestabil gaze și acestea se formaseră printr'o fermentație ce trebue atribuită congestiei și acrelei din stomac. Și aci rămâne iarăși ca principiu primordial: Toate substanțele vătămătoare, cari cauzează neorânduelі și stricăciuni în constituția omului, trebuesc dizolvate și eliminate și, pe lângă aceasta, trebue să se fortifice și natura.

Scoarță pe cap

O fată de țăran îmi povestea că aproape de doi ani avea bube mici pe pielea capului, ba și pe fața întreagă, când mai mari, când mai mărunte. Sub păr i se formaseră bube multe, mai mari sau mai mici, din cari eșia un lichid. Adeseori o mânca pielea și simțea o fierbințeală continuă. A întrebuințat multe medicamente cu deosebire purgative, dar nu s'a putut vindeca.

Prin cura de apă s'a restaurat în șase săptămâni. I-am recomandat să întrebuințeze cura de apă, timp de trei săptămâni, în modul următor: 1) Să se spele pe săptămână de trei ori, noaptea din pat, pe trupul întreg și apoi să se culce iarăși la moment: 2) Să îmbrace de două ori pe săptămână o cămașe udată în apă sărată; 3) Să întrebuințeze un abur la cap odată pe săptămână. Pentru a se însănătoși și a se întări pe deplin, să întrebuințeze în cele din urmă trei săptămâni următoarea cură: să îmbrace în fiecare săptămână odată, o cămașe udă, și să se spele pe trupul întreg odată sau de două ori. Ca medicament să ia pe fiecare zi, de două ori, 20 de picături *extract de ginistru* într'un pahar de apă.

Dureri de cap obișnuite.

Un domn din clasele înalte avea o durere de cap deosebită, începând regulat dimineața la 7 ore și încetând seara la asfințitul soarelui. Durerea era așa de mare, încât nu putea să citească nici lucruri ușoare, cu atât mai puțin puteà să se îngrijească de agendele de scris ce i le impunea profesiunea sa. In timpul nopții nu simția nici o urmă de această durere, care părea că dispărea, firește, când nu se ocupa cu spiritul. Locul

care-l durea era la partea stângă a frunţii şi avea periferia unei monede de 5 franci. Durerile îi atacau nu numai capul, ci şi corpul întreg, astfel că omul se sfârşia văzând cu ochii. Cu sănătatea feţei îi pieri şi forţa. Cei mai renumiţi medici fură consultaţi, ba domnul nostru a cercetat şi un institut de hidroterapie, dar fără nici un succes. Ca ultimă încercare, medicii trimiseră pe pacient la Meran, de unde se întoarse acasă, cum se părea, însănătoşit. Rudeniile îl salutară cu bucurie şi le părea bine că s'a însănătoşit. Dar a doua zi dimineaţa, la ora 7, vechiul şi misteriosul său oaspete, boala, se reîntoarse în acelaş loc al durerii. O tânguire şi o plângere cuprinse casa întreagă; acum era mare nevoe de un sfat bun. Nişte cunoscuţi îi reamintiră cura de apă şi în cele din urmă se deciseră a face o încercare. Boerul arăta rău bolnav la faţă şi era slăbit. Descriindu-mi durerile, mai adaose că rare ori se află fără guturai şi poseda puţină căldură naturală. Toate acestea se atribuiau unui accident ce-l suferise cu mulţi ani înainte. Ori care ar fi cauza, îmi zise terminând, să-l curez, căci îi cunoşteam starea acum.

Faţa posomorâtă, căldura naturală slabă, sensibilitatea la orice schimbare a atmosferei ce derivă din această stare: slăbirea corpului, toate aceste simptome erau nişte martori, cari arătau, nu petecul de durere la cap, ci întreaga natură bolnavă, întregul corp stors de puteri. Mi-am întocmit procedarea după aceste simptome. Am cercat să influenţez asupra organismului întreg, — ignorând cu totul durerea locală dela cap.

Mijloacele simple de întărire, ca unele spălări — indicate în partea primă a cărţii — îl făcură sănătos, adică i se restabili transpiraţiunea proporţională a pielei, circulaţiunea corectă a sângelui, mistuirea bună şi prin aceasta urcarea căldurii naturale, o faţă mai trandafirie, însănătoşirea completă. E tot vechea istorie şi totuşi ea nu poate fi comunicată îndeajuns.

Cât de curată este judecata mea cu privire la durerea de cap, aceasta s'a constatat prin succesul obţinut. In aproape 6 săptămâni, corpul întreg al pacientului s'a bucurat de cea mai bună sănătate. Chiar şi durerea de la frunte ce inspira atâta frică nu mai readuce fatala oră şapte. Apa (fără a fi aplicată la acest loc) a vindecat gratuit, deodată cu corpul întreg, şi această parte.

— De vre-o 6—7 ani — aşa ne spune un domn — sufăr mai multe săptămâni de o durere de cap, care îmi agravează împlinirea chemării, ba adese ori mi-o face imposibilă. De multe ori mi-am pierdut orice curaj şi orice plăcere de viaţă. Simţiam o presiune în cap şi acum aveam simţirea că îmi circulă ceva în cap în formă de fluiditate. De câte ori călcam cu pas solid, aveam dureri în cap. Când umblând sau lucrând mă încălzeam, mă simţiam în situaţiunea unui om beat mort. De 8 ani am avut piatră la rinichi. Doisprezece medici, consultaţi de mine

în diferite epoci, pentru dureri de spinare, n'au cunoscut acest rău. Un singur medic mi-a putut da ceva ajutor. Capăt dureri de rinichi când mănânc ceva acru sau când se aglomerează prea multe gaze. Simt acest rău îndată ce umblu mai mult şi mă încălzesc sau şed mai mult. Indată simt o văpaie în corpul întreg şi după aceasta imediat un frig puternic. Vara îmi e mai aspră decât iarna. Mai înainte am suferit de un somn letargic. Am fost foarte sănătos, viguros, tare şi bine construit. Credeam că abia poate fi cineva mai sănătos decât am fost eu timp de douăzeci de ani. Am fost deja odată în Königstein în spital, am dobândit uşurare, dar nu şi vindecare".

Iată cura aplicată: 1) pe zi două duşuri deasupra. 2) umblare în apă în fiecare zi şi duşuri pe genunchi. Pe săptămână trei până la cinci duşuri pe spinare, mai des bae de şezut. Cu deosebire s'au folosit mijloacele de întărire: a umbla pe iarbă şi pe pietre, a bea ceai de boabe de ienuper, de măcieş, dar din când in când, două ceşti pe zi.

In timp de patru săptămâni s'a făcut sănătos şi acum, după o jumătate an, se poate zice că se bucură de o sănătate deplină şi de o deosebită vigoare sufletească şi trupească.

Un om povestea următoarele: „Sunt de 35 de ani; am în continu durere de cap şi câteodată o astfel de slăbiciune, încât nu o pot suferi. Pe piept ca şi pe spinare, simt mereu dureri. Mai tare mă doare ceafa de convulsiuni necontenite. Mă surprinde mult că-mi cade părul depe cap; dacă această stare va mai ţine o jumatate de an, nu voi mai avea păr pe cap. Picioarele şi mâinile sunt de regulă reci. Apetit n'am deloc".

Cura: 1) să îmbrace de trei ori pe săptămână o cămaşe udată în apă sărată; 2) să-şi spele de trei ori pe săptămână noaptea corpul întreg; 3) să ia pe zi câte un vârf de cuţit de praf alb.

Prezentându-se după două luni acest om îmi declară că era pe deplin sănătos; mai simţia dureri numai la părţile cari suferiseră mai mult. Greutatea corpului său crescuse cu 5 kgr.

Doi domni, muzicanţi de profesiune, îmi istorisiră următoarele: „Noi amândoi avem aceeaşi durere; durere de cap neîntreruptă; câteodată abia o suportăm, somn foarte puţin şi neliniştit. Congestiuni şi ameţeli ne chinuesc până la disperare. Mâinile şi picioarele sunt cu totul reci. Suntem aproape incapabili de profesiunea noastră". Amândoi erau trecuţi de 50 de ani.

Aceşti tovarăşi de dureri au întrebuinţat timp de 14 zile cura următoare; şase zile de două ori pe zi duş pe corp şi de două ori duş pe genunchi, în celelalte zile alternativ într'o zi baie de jumătate, iar într'alta duş pe spinare; pe lângă aceasta odată pe săptămână câte un abur la cap. După douăsprezece zile amândoi pacienţii s'au restaurat şi-şi continuară profesiunea.

Pentru a-şi conserva sănătatea şi a-şi câştiga puteri, nu mai era de trebuinţă decât o aplicaţiune pe zi şi de două ori

pe săptămână o baie de jumătate. După informaţiunile mai noui reconvalescenţa progresa perfect.

Un domn din Ungaria îmi dete următoarele date: „De mai bine de un an sunt incapabil de profesiunea mea, din cauza violentelor dureri de cap şi a ameţelii ce am. Mă pişcă şi mă arde cumplit corpul şi aceasta îmi răpeşte tot somnul. Din cauza suferinţei sunt cam melancolic şi fricos de tot".

După puţine săptămâni deveni sănătos aplicând următoarea cură de apă: 1) duşuri pe bust şi îndată după aceasta, umblatul prin apă; 2) baie de jumătate în fiecare zi, iar în săptămâna a doua şi a treia asemenea bae de trei ori, duşuri pe bust şi la genunchi în fiecare zi; 3) mai târziu baie complectă şi duşuri pe bust împreunate cu umblatul prin apă.

Dureri de cap nervoase.

Doi studenţi trebuiră să părăsească institutul înainte de a termina anul şcolar. Amândoi aveau atâtea dureri de cap şi o astfel de congestiune, încât nu mai puteau studia, ba abia puteau să mai citească câteva minute. Toate mijloacele întrebuinţate nu le-au folosit nimic. Le-am dat acestor sărmani studenţi sfatul simplu, să-şi petreacă cea mai mare parte din zi umblând desculţi, mai ales prin rouă; să stea, dacă se poate, în pădure sau într'un rîuleţ vre-o câteva minute pe oră; să facă pe zi două, iar în vreme caldă, trei duşuri pe bust.

Ambii tineri urmând acest sfat au făcut mai mult de cât li s'a cerut. Văzând că le este mai bine, s'au încurajat şi la sfârşitul vacanţei s'au reîntors sănătoşi şi voioşi la institutul de educaţiune.

Ce bine ar fi dacă în institutele unde se practică atâta gimnastică, s'ar face şi astfel de exerciţii gimnastice, cari nu înfierbântă şi nu agită natura, ci din contră o linişteşc! Nu se poate crede ce efect are umblatul desculţ prin lunca udă sau prin rouă.

Un om de 45 de ani începu a mi se plânge: Medicii declară durerea mea, — durere nervoasă de cap. Pururea port legătură la cap; câteodată sufăr de o presiune irezistibilă la partea dinapoi a capului, când la dreapta, când la stânga. Trăgându-se durerea la spinare, capăt palpitare gravă de inimă, adeseori ceasuri întregi. Adeseori îmi pierd apetitul de tot; am câte o ameţeală de nu pot umbla singur, astfel că soţia mea trebue să mă însoţească în călătorie. Toate aceste dureri le întrece suferinţa sufletească. Sufăr de o melancolie atât de disperată, încât adese ori mi-am dorit moartea". Domnul acesta era gras, culoarea feţii gălbue şi veştejită, corpul tare plin.

In 13 zile starea sa întreagă deveni normală. Greutatea corpului scăzu mult; durerile de cap şi ameţelile dispărură, o dispoziţie sufletească senină, somn bun şi apetit înlocuiră starea bolnavă de mai înainte.

S'a întrebuinţat cura următoare:

1. In prima zi un duş pe bust şi pe genunchi înainte de prânz; — duş pe spinare şi umblare prin apă după prânz.

2. A doua zi, înainte de prânz, duş pe spinare şi mai târziu umblare prin apă; după prânz iarăş duş pe spinare şi mai târziu pe genunchi. 3. A treia zi înainte de prânz, un duş pe bust şi pe genunchi, după prânz un duş complect, mai târziu baie de jumătate.

Pacientul fiind robust şi viguros, primi 4 aplicaţiuni pe zi.

Convulsiuni (sgârciuri, spasme).

Am fost chemat la o bolnavă, îi tremura corpul întreg tresăria în pat, când în sus, când la dreapta, când la stânga. Mamă-sa îmi spuse:

„Fiica mea are totdeauna dureri teribile de cap, o presiune gravă pe piept şi în părţile pântecelui; mâinile şi picioarele îi sunt permanent reci ca ghiaţa şi umede de o sudoare unsuroasă; fiica mea e măritată aproape de un an; zece săptămâni a fost sănătoasă de tot, după acest timp a căzut cu încetul în starea de azi, care s'a înăsprit până în gradul de faţă; nu poate mâncă nimic, cel mult câteva linguriţe de supă goală sau cafea. Toate medicamentele prescrise de medici, injecţiunile şi tot ce s'a întrebuinţat pentru a forţă somnul, n'au contribuit decât să agraveze şi mai mult starea boalei".

Am dat acestei paciente sfatul următor: Să-şi ţină în fiecare zi picioarele în apă rece, până deasupra pulpelor, şi să le spele cu un burete sau cu un ştergar; imediat după aceasta să-şi bage şi mâinile până la umeri, în apă rece, timp de un minut, şi să le spele. Apoi să-şi pună şi mâinile şi picioarele sub o plapumă. In fiecare dimineaţă şi după prânz pacienta să ia cam *douăsprezece picături de muşeţel*, în 6—8 linguri pline cu apă caldă. Ca nutriment să bea din timp în timp 3 — 4 linguri pline cu *lapte* sau *cafea de malţ*. Cu deosebire se recomandă laptele şi cafeaua alternativ.

După 12 zile pacienta s'a restaurat, astfel că i-a venit apetitul pentru bucatele obişnuite: convulsiunile dispăruseră şi presiunea ce o simţia asupra pieptului şi a unor părţi ale stomacului a încetat. Durerea de cap a dispărut, mâinile şi picioarele redobândiră căldură.

Aplicaţiunile ulterioare au fost: la fiecare două zile picioarele în apă, după cum s'a zis mai sus; de două ori pe săptămână o baie caldă de picioare cu cenuşe şi sare, timp de 14 minute; să-şi spele corpul întreg odată pe săptămână şi îndată să se culce iarăşi în pat. In locul picăturilor de muşeţel să ia *picături de jaleş*, 10—12 picături în apă caldă. Pacienta s'a restaurat astfel că putù să meargă iarăşi la biserică şi să-şi vadă

de lucrările casnice. Pentru a-şi dobândì pe deplin sănătatea şi vìgoarea n'are decât să se spele de două ori pe săptămână în apă rece. Băile de jumătate îi vor face un servici şi mai bun.

Cârcei.

Cât de des se întâmplă ca oameni în floarea vârstei sau la adânci bătrâneţe să sufere de cârcei, cari să-i apuce la cel mai mic lucru! O mare bucurie, o mânie, o ceartă, o greaţă de ceva sau de cinevà, o remuşcare şi toate nimicurile pot să scoată pe om din fire şi să-l facă să fie apucat de cârcei. Ce este de făcut în asemenea împrejurări?

Dacă cârceii sunt la inimă, aşà că oamenii nu mai pot vorbì, să se moae o cârpă, îndoită în patru, în oţet cu apă şi să se pună pe pântece; să se schimbe la fiecare oră. Dacă bolnavul e rece, cârpa se moaie în apă caldă cu oţet; dacă are fierbinţeală mare, în apă rece cu oţet. Prin acest mijloc tot corpul se linişteşte şi cârceii încetează. Dacă nu încetează în două ore, trebue să urmăm înainte cum am arătat. Dacă au încetat cârceii, să se spele tot corpul cu apă şi oţet, de două-trei ori pe zi. Cum cârpele cu apă caldă încălzesc tot corpul, aşa şi spălăturile cu apă şi oţet întreţin căldura firească şi o măresc, şi fac ca sângele să meargă mai bine, ceeace e foarte însemnat pentru vindecare. — E mai bine dacă, pe lângă spălături, se pune odată pe zi şi o cămaşe muiată în apă cu oţet. — Pe dinăuntru, cel mai bun e *ceaiul de anghelică* fiartă în apă sau în lapte, care să se beà cât se poate de fierbinte. Cu chipul acestà stăbiciunea se poate uşor vindecà, căci cârceii se arată de obicei la oameni slabi, cari au lipsă de sânge, şi sunt un chin pentru mii de inşi. Incă o dovadă cât trebue să ne îngrijim de o hrană bună şi de oţelirea corpului pentru ca să ne păzim de cârcei.

De aceea nu putem încetà de a spune să se dea tinerilor o hrană bună şi să se oprească toate băuturile tari. Cu cât punem material mai bun la zidirea unei case cu atât mai mult ţine, iar dacă punem material prost, se năruie. Pe cât e de însemnată şi de trebuincioasă hrana, pe atât e de nevoe şi de oţelirea trupului. Cei moleşiţi se întăresc dacă oţelim corpul şi-le dăm o hrană bună. Câtă jale, câte plângeri şi câte nemulţumiri s'ar mai puteà înlătura!

Varice şi hemoroizi.

(*Din „Testamentul meu“*)

Să ne închipuim un apeduct cu multe ramificări de acele cum se făceau în vechime din lemnărie. De câte ori nu se întâmplà că înăuntrul acestor burlane de lemn să se formeze buruieni acuatice din cari, la urma urmelor, răsăriau nişte plante destul de măricele, aşà că apa nu mai puteà să curgă cum se

cade! Tocmai aşà se petrec lucrurile şi în corpul omului: sângele porneşte dela inimă în toate direcţiunile, încălzeşte şi nutreşte tot corpul. Organismul ia din sânge ceeace-i trebue. Cu cât această circulaţie a sângelui este mai regulată cu atât toată căldura e mai egală, şi cu atât corpul este mai bine hrănit. Ba se poate afirma că dacă circulaţia sângelui este cu totul regulată, omul este cât se poate de sănătos; dacă însă există niscaiva turburări în circulaţia sângelui, atunci sănătatea a suferit turburări. Cine vrea să vindece un bolnav, trebue să dea cea dintâi şi cea mai mare atenţiune circulaţiei sângelui; dacă a regulat circulaţia, apoi va însănătoşi cât mai curând şi pe bolnav; dacă însă nu reuşeşte să reguleze circulaţia sângelui, atunci toate încercările lui vor rămâne fără rezultat.

Stagnaţiunile de sânge sunt de obicei mai vizibile şi mai palpabile la picioare; astfel de stagnaţiuni se numesc varice. Dar astfel de stagnaţiuni ale sângelui se întâmplă şi în rect (maţul gros), şl atunci se numesc hemoroizi (trânji). De varice suferă mai ales sexul femeiesc, pe când bărbaţii sunt canoniţi mai mult de trânji. Astfel de stagnaţiuni sau închegări nu se formează în artere, adică în vinele prin care sângele este condus din inimă în toate părţile corpului, ci mai mult în canalele cari reconduc sângele din corp la inimă şi cari se numesc vine. In aceste vine se formează asemenea stagnaţiuni de sânge, din cauză că sângele nu se scurge destul de repede; se produce o dilatare, o lărgire a vinelor; sângele rămâne într'ânsele mai mult timp decât trebue şi de aceea nu-şi parcurge drumul său aşà de repede. Aceste dilatări pot fi mari sau mici, ele pot forma nişte burelete lungueţe sau nişte noduri, adese ori chiar se află mai multe noduri din acestea, unele lângă altele. Nodurile se pot umflà atât de mult, încât să ajungă la grosimea unui creion sau a unui deget, ba pot chiar să ajungă şi cât pumnul de mari. Că acest sânge comprimat se strică tot mai mult, se înţelege de la sine; adesea se înegreşte şi se îngroaşe de tot, încât abià mai poate să curgă. Nu rare ori se întâmplă că o arteră se întinde atât de tare, încât plesneşte şi sângele se varsă atunci, fără veste cu o tărie foarte mare. Această plesnire a unei vine este periculoasă, căci, dacă nu se pune cât de curând un capăt hemoragiei (curgerii de sânge), se poate produce moartea.

Ca şi varicele la picioare, se formează şi la rect astfel de dilatări ale vaselor sanguine, cari pot fi de mărimea unui bob de mazăre până la mărimea oului de porumbel. Ele se numesc trânji închişi sau trânji deschişi. Se numesc deschişi când aceste mici noduri se arată la capătul din afară al rectului. Dacă însă sunt toate în interiorul intestinului gros, atunci se numesc închişi. Asemenea hemoroizi au probabil mai mult sau mai puţin, şi mai ales la oraşe, cei mai mulţi oameni, fără să ştie, dacă nu observă simptomele. Dacă are cineva hemoroizi deschişi nu mai

încape nici o îndoială că şi înăuntru se află hemoroizi. Un semn după care se poate cunoaşte hemoroizii închişi este că pacientul simte căldură în intestinul gros. Cu cât căldura e mai mare, cu atât sângele afluează în spre acolo şi se formează astfel de noduri.

Un alt simptom este o mâncărime mare, un fel de usturime sau de ciupeală, care este produsă de circulaţia neregulată a sângelui. Dacă sunt mulţi hemoroizi, multe noduri de acestea pe intestinul gros, atunci ele împiedică şi scaunul. De aceea bolnavii aceştia au de cele mai multe ori şi constipaţie: la deşertarea scaunului, de obicei el este tare la început, după aceea urmează diaree.

Urmările hemoroizilor se simt prin aceea că capul devine greoi şi dispoziţia omului schimbătoare; când iritată, când abătută; bolnavul este descurajat, violent; ba hemoroizii pot duce pe om chiar la balamuc, şi precum îl pot împinge la nebunie, aşa îl pot împinge şi la sinucidere.

Am cunoscut un om care din când în când nu numai că era nesuferit de capriţios, dar chiar aproape nebun, având câteodată şi nişte accese de nebunie furioasă. Acestuia i se deschiseră trânjii şi eşi o cantitate de sânge atât de considerabilă încât erau temeri ca nu cumva bolnavul să moară. Chiar în timpul hemoragiei nenorocitul s'a mai liniştit puţin, şi după ce se scurse o mulţime de sânge stricat şi congestionat, omul se linişti şi îşi veni în minţi. Acest exemplu ne arată că astfel de sânge congestionat trebue să fie scos din când în când afară, dacă nu vrem ca să ne producă urmări analoage. Deaceea maţul gros se deschide din când în când pentru a elimina sângele superflu. Bolnavului însă i se produce o ameliorare prin aceasta, deoarece sângele stricat şi stătut se depărtează şi corpul se debarasează de această dilatare. Este deci necesar ca o deşertare să aibă loc mai des; căci dacă sângele rămâne mult timp în această congestiune, se tot strică din ce în ce mai mult şi atacă la urma urmei vasele, aşa încât acestea devin din ce în ce mai şubrede, ba chiar se dărapănă de tot.

Dar există nu numai varice la picioare şi stagnaţiuni de sânge în intestinul cel gros, ci se formează asemenea stagnaţiuni şi în multe alte locuri. Aşa am văzut adeseori oameni cari aveau la gât vine cât degetul de groase, un depozit întreg numai de asemenea varice. Tot astfel se pot forma în regiunea ficatului noduri întregi aşa încât se pare că s'ar afla un ou sub piele. Afară de acestea se formează asemenea stagnaţiuni de sânge în abdomen, lângă rinichi, la spate cum şi în celelalte părţi ale corpului. Ba este chiar o anumită congestiune care este arătată sub numele de ruptura unei varici. Toate aceste stagnaţiuni, aflã-se ele în interiorul corpului, sau fie ele vizibile pe piele, trebuesc tratate cu aceeaş îngrijire, ca şi varicele dela picioare şi ca hemoroizii, căci toate, fara excepţie, au o influenţă vătămătoare asupra să-

nătăţii şi pot deveni şi periculoase. Şi precum sunt jignitoare sănătăţii, tot astfel sunt toate în stare să vatăme şi spiritul.

Vindecarea varicelor. — Pentru a obţine vindecarea varicelor, trebuie înainte de toate, să ne dăm seama din ce cauză ele s'au produs. La varicele picioarelor cea dintâi şi cea mai mare cauză este că picioarele sunt tratate anapoda. Cine poartă jaretiere prea strâmte, capătă varice; despre asta nu încape nici o îndoială. Dacă însă le spui oamenilor că jaretierele sunt cauza acestei infirmităţi, îţi răspund de obicei: „Eu mă leg cu jaretierele mele slab de tot". Dar nu se gândesc că dimineaţa picioarele sunt mai subţiri ca ori când, şi că, mai ales dela amiază încolo, picioarele oamenilor cari lucrează, se dilatează. Prin urmare dimineaţa jaretiera poate să fie foarte slobodă; dar la amiază este încordată şi începe să strângă, aşa că seara ea a cauzat o adâncire mare, încât adesea s'a format în carne un inel în care poţi să-ţi bagi degetul. Dacă piciorul se tratează în toate zilele în acest mod, atunci fireşte că sângele trebue să se congestioneze; se petrece atunci în mic acelaş lucru ca şi când i se lasă cuiva sânge şi i se leagă braţul foarte strâns, şi se produc deci sus şi jos stagnaţiuni de sânge. Dacă cineva îşi leagă în toate zilele piciorul astfel cu jaretiera, oricine va înţelege că dilatarea arterelor devine tot mai mare şi circulaţia sângelui devine neregulată. Nu rare ori se mai întâmplă atunci că sângele ese afară şi stă sub piele; de aci provine şi culoarea negricioasă a pielei care se arată de multe ori la pulpa de jos. Acest sânge învineţit se congestionează din când în când, formează abcese, sparge pielea şi cauzează abcese la picioare. (Despre abcese la picioare s'a vorbit în unul din capitolele precedente).

O altă cauză este încălţămintea nepotrivită pe care moda o impune oamenilor. De foarte multe ori picioarele nu sunt băgate în nişte ghete, ci într'un fel de maşină botezată cu numele de încălţăminte. Dimineaţa piciorul încă nu s'a dilatat şi atunci îl închidem cu sila într'o gheată cât se poate de strâmtă; deoarece în cursul zilei piciorul se întinde, este cu desăvârşire imposibil ca sângele să mai pătrundă înăuntru; el se opreşte atunci în arterele piciorului, şi din această cauză varicea se măreşte. Tot aceasta este şi cauza pentru care oamenii cu ghete strâmte au totdeauna picioare reci. Cu cât picioarele sunt mai deşerte de sânge, cu atât mai mare devine stagnaţiunea sângelui în varice sau într'un alt loc al corpului.

Dacă voeşte cineva să vindece varicea picioarelor, va dobândi numai atunci un bun rezultat, când va exercita o acţiune asupra corpului întreg, pentru a restabili circulaţia regulată a sângelui. A vindeca varicele numai prin aplicări asupra picioarelor este cu neputinţă; aci nici apa, nici alte remedii nu pot fi de vreun ajutor. Dacă voiţi să vindecaţi varicele picioarelor, trebue să trataţi şi hemoroizii şi celelalte stagnaţiuni de sânge aflate în corp şi să le vindecaţi. Cine poate să restabi-

lească circulaţia regulată a sângelui, acela vindecă şi varicele şi hemoroizii şi celelalte stagnaţiuni de sânge din corp.

Agata are varice mari şi mici într'un număr colosal şi a îndurat mari suferinţe timp de ani întregi; i s'au spart şi vinele şi din când în când, a eşit sânge negru ca la orice abces. Ea se jeleşte de tot felul de infirmităţi; dar din toată mizeria asta, se constată nu numai varicea, ci că toată circulaţia sângelui este în dezordine. Ea a căpătat pe săptămână patru afuziuni ale pulpelor, două afuziuni dorsale şi două afuziuni totale. Aceste aplicări energice i s'au putut da, fiindcă avea un organism puternic şi era încă în vârsta cea mai frumoasă. Timp de trei săptămâni a făcut aceste aplicări şi rezultatul a fost: varicele se micşorară şi se muiară puţin şi nici nu mai cauzau dureri aşa de mari. Dar ceeace bolnava observă mai cu deosebire, era că se simţia în general mai bine, că capul nu o mai supăra şi durerile de inimă de până atunci, încetaseră; într'un cuvânt, se simţia mult mai bine.

A doua reţetă fu cea umătoare: pe săptămână două semibăi, o afuziune dorsală, o afuziune a genunchilor şi de două ori spălături superioare (sculare). După cum prima reţetă avea ca efect principal să reguleze circulaţia sângelui şi a face să dea puţin îndărăt stagnaţiunile, aplicările din a doua reţetă aveau scopul de a fortifica în deosebi picioarele şi abdomenul, pentru ca arterele să se strângă mai mult.

Prin afuziunea dorsală se influenţa deasemenea asupra circulaţiei sângelui; spălătura superioară mărea căldura şi transpiraţia.

După trei săptămâni Agata declară: „starea mea este cu mult mai bună acum; dureri la picioare nu mai am deloc, varice mai sunt într'adevăr, dar sunt mai mici şi nu mă dor deloc. Un lucru însă observ la picioare, că la pulpe şi în genere la picioare sunt nişte induraţiuni (întăriri), cari la pipăit par a fi nişte abcese. Aceste induraţiuni sunt desigur stagnaţiuni de sânge cari s'au format înăuntru şi cari acum se ivesc, fiindcă piciorul a devenit mult mai subţire". Agata mai adaugă că trei induraţiuni de acestea spărseseră ca nişte abcese. Aceasta e cea mai bună dovadă că se aflau înăuntru stagnaţiuni de sânge, şi că apa nu dă răgaz până ce nu se dizolvă şi elimină şi stagnaţiunile interne.

Agata capătă următoarea reţetă: să se lege de două ori pe săptămână, peste noapte, la picioare începând de mai sus de glezne până la genunchi, cu o cârpă muiată în *apă de lut*. Aceeaş aplicare să o facă, tot de două ori pe săptămână, cu o cârpă muiată într'un decoct de flori de fân. Efectele au fost că s'au format câteva abcese, cari apoi au spart, s'au deşertat şi s'au vindecat. Faşa de flori de fân a dizolvat în modul cel mai energic şi mai desăvârşit; lutul a tras, şi astfel materiile stătute au fost scoase afară, la suprafaţa pielei, şi eliminate. Dacă s'ar fi făcut numai faşe de lut, s'ar fi absorbit într'adevăr lichidele, dar

induraţia ar fi rămas. Dacă aceste aplicări au dizolvat şi dacă au strâns vâna, apoi afuziunile au avut de efect că au regulat circulaţia sângelui. Pentru a se exercita o acţiune şi mai energică asupra circulaţiunii sângelui, şi pentru a dizolva şi elimina stagnaţiunea de sânge, bolnava, după ultima reţetă, a trebuit să îmbrace de două ori pe saptămână, şi mai târziu odată pe săptămână, timp de 1 ½ ceas, o cămaşe muiată în infuzie caldă de flori de fân.

Prin aceasta s'au dizolvat şi eliminat stagnaţiunile de sânge mai mari şi mai mici din piele şi din interiorul corpului. La această aplicare se mai adaugă pe săptămână două afuziuni totale, două semi-băi şi o afuziune dorsală. Astfel s'a urmat cu aplicaţiunile timp de patru săptămâni; după acest timp circulaţia sângelui a fost restabilită în ordinea normală şi stagnaţiunea înlăturată. Varicele deveniseră, ce e drept, mai mici, însă nu fuseseră încă depărtate, încât au mai fost necesare, un oarecare timp, nişte aplicări uşoare, pentru a aduce tot corpul într'o stare şi mai bună şi a-l ameliora şi mai mult. Aceste aplicări erau: două semi-băi şi o afuziune totală pe săptămână. Că în interiorul corpului se produc în urma circulaţiei turburate a sângelui, oarecari defecte, se înţelege dela sine; deaceea cată a se lucra şi pe dinăuntru cu remedii dizolvante, pentru a se înlătura tot ce e stricat şi a se fortifica întreg organismul. La întâia reţetă bolnava a căpătat zilnic o ceaşcă de *ceai de coada calului, boziu* şi *pelin*, luată în 2 sau 3 porţii. Aceste ierburi dizolvă materiile bolnăvicioase interne şi le elimină. Efectul lor se manifestă mai ales prin urină care se îngroaşe şi se turbură luând toate formele posibile. A doua reţetă a fost: *ceai de rosmarin, tormentil* şi *coada calului.* Acest ceai are un efect fortifiant, mai ales asupra întregei formări a sângelui. Pe urmă i-am dat, ca al treilea ceai, *decoct de jaleş şi pelin cu rădăcină de anghelică.*

Vindecarea hemoroizilor. — Dacă varicele predomină, la sexul femeesc, apoi hemoroizii îi găsim mai mult la bărbaţi.

Dacă sângele n'are circulaţia cuvenită şi dacă stagnează în unele locuri, se formează în acele locuri nişte noduri, tocmai ca varicele la picioare. Aceste noduri pot deveni mai mari sau mai mici. Există însă şi hemoroizi ascunşi cari se află mai în fund înăuntru, şi pot aveà pentru om aceleaşi urmări. Hemoroizii se pot şi ei depărtà numai dacă se redă sângelui circulaţia sa regulată, menţinând-o în stare bună, pentru ca să nu mai poată formà stagnaţiuni. Aceasta iarăşi se poate obţine numai dacă se exercită o acţiune asupra corpului întreg.

Aşa vine la mine un ţăran, un colos de om, de o constituţie extraordinar de robustă. El aveà nenumărate stagnaţiuni de sânge în tot corpul, din cari unele se vedeau şi altele erau ascunse. Medicii constatară hemoroizi în cel mai mare grad. Omul cu toate acestea erà rumen şi voinic la faţă, dar suferia nişte chinuri grozave. Ba se văità de dureri de cap nespuse,

ba aveà ameţeli, ba se simţia descurajat şi dezolat, într'un cuvânt se aflà în cea mai nenorocită poziţie în care poate să se găsească un om. Ce puteà să fie mai necesar aici decât un tratament general, pentru ca sângele să-şi recapete circulaţia regulată, ca sângele stagnat să scază din ce în ce şi să se distribue într'un mod mai egal? Deaceea am ordonat nişte aplicări prin cari activitatea organismului fu mărită şi prin cari congestiunile sau stagnaţiunile se dizolvară. In urmă acestor aplicări, bolnavului îi ieşiră câtevà abcese pe corp, abcese mari cât pumnul, care toate se prefăcură în puroi şi se dizolvară. Dela glezne până mai sus de pulpe nu erà decât sânge învineţit: acest sânge s'a dizolvat asemenea, şi timp de câteva săptămâni picioarele nu mai avură piele în acest loc. Astfel, timp de peste şase luni s'a urmat necontenit un tratament prin care s'a dobândit dizolvarea şi eliminarea sucurilor stricate şi fortificarea corpului; urmarea fu că materiile putrede au fost expulzate şi că sângele cel sănătos se îmbunătăţi şi se fortifică şi mai mult; încetul cu încetul se risipiră apoi şi abcesele.

Aplicările fură următoarele: pentru dizolvare se întrebuinţă înfăşarea picioarelor, apoi faşa scurtă cum şi mantaua spaniolă. Mantaua spaniolă fu întrebuinţată cel puţin de patru-zeci de ori, faşa scurtă de douăzeci de ori şi încă de mult mai multe ori înfăşurarea picioarelor. In urma acestui tratament bolnavul se însănătoşi cu desăvârşire şi după terminare putù să-şi reia ocupaţiunile. Unora li se va părea poate lung timpul cât a durat; dar să nu se uite că omul erà privit de toţi ca pierdut! Intern, bolnavul a luat diferite ceaiuri, cari toate au avut de efect dizolvarea şi eliminarea materiilor stricate. Inainte de toate efectul cel mai bun l-a avut, după declaraţia pacientului, *rădăcina de anghelică cu pelin şi coada calului.* Asemenea şi *rădăcina de boziu cu boabe de ienuper şi hericică,* au avut o acţiune tot aşa de depurativă şi eliminatoare. *Pelin, jaleş* şi *patlagină* au fost întrebuinţate pentru ameliorarea stomacului. Aceste diferite soiuri de ceaiuri le-a luat alternativ, în fiecare săptămână altfel.

La hemoroizii mici se înţelege că nu e nevoe de a se întrebuinţà nişte aplicări aşà de energice, ca cele de mai sus. Cele mai bune aplicări pentru hemoroizii obişnuiţi sunt următoarele: timp de 14 zile câte trei afuziuni ale pulpelor, două afuziuni ale genunchilor; trei spălături superioare sau afuziuni superioare pe săptămână; în timp de alte 14 zile câte trei semi-băi, două afuziuni dorsale, o afuziune a pulpelor şi de 2—3 ori umblare în apă. Pentru alte 14 zile s'ar puteà face câte două semi-băi, două afuziuni dorsale şi două afuziuni totale, şi pentru restul de timp ar ajunge două semi-băi pe săptămână.

Intern se poate întrebuinţa, cu bun succes, *ceai de urzici, podbal şi coada calului,* şi anume timp de 14 zile; un asemenea ceai este dizolvant, depurativ şi eliminator. Următoarele 14 zile se poate bea zilnic o ceaşcă de *ceai de coajă de stejar, boabe*

de ienupere şi *rădăcină de tormentil,* şi anume în 2—3 porţii, pe urmă şi ceai de *cintaură, coada şoricelului* şi *pătlagină.*

In ceeace priveşte hrana, bolnavul să bea numai puţine spirtoase sau să se abţină cu totul de ele; deasemenea să nu mănânce multe condimente şi sărături; hrană să fie, din contra, simplă, sănătoasă şi uşoară de mistuit.

R â i a.

Urgisitul rău al râiei poate să facă trupului şi interiorului multă stricare. Mai mult de regretat că, pentru a scăpă de această boală afurisită, oamenii recurg la nişte mijloace cari, în loc de a vindeca, fac nespusă stricăciune şi pot aduce corpul maltratat în mizeria cea mai mare. Cine nu cunoaşte diferitele alifii cu mixturi de pucioasă şi rachiu? Un lucru e constatat din aceste alifii scârboase: Ele închid radical porii pielei, baricadează transpiraţiunea atât de necesară pentru sănătatea corpului, căci formând coji groase închid radical canalurile de aer şi apă, mână sudoarea şi evaporaţiunea înapoi în corp, otrăvesc astfel sângele şi sucurile, şi pregătesc boale grele, câteodată şi boale de moarte. Aceasta nu e exagerat, ci un lucru ce ne mâhneşte foarte mult ştiind cât de uşor, iute, şi fără pericol se poate vindeca râia.

Un tânăr de 28 ani, bine desvoltat, veni odată la mine să-mi ceară ajutor. Dânsul nu aflase nicăieri ajutor, nu se ştia adică ce-i lipsià. L'am întrebat, dacă a avut vreodată în tinereţea lui râie? El afirmă întrebarea mea indiscretă: adause însă că „râia a fost vindecată în trei zile“. Doamne fereşte!

Tocmai în vindecarea unor astfel de boale scârboase, cari mai învederat decât orice lasă a se conchide cevà otrăvitor, trebue să avem în vedere axioma principală: trebue a se elimina din corp aceea ce se află într'însul, dar care nu aparţine corpului. A practicà contrariul, înseamnă a implânta insecte în vestminte şi în păr, şi şoareci în ogoarele semănate. După aceasta se conformă şi aplicaţiunile, cari trebuesc să elimine şi să depărteze din corp materiile nesănătoase, otrăvitoare, şi să pună organismul întreg în stare de a da şi el ajutor.

Mai întâi pacientul nostru a întrebuinţat trei zile la rând o bae caldă de 33o R. cu fiertură din *surcele de brad (molift),* apoi a frecat tot corpul cu „săpun verde“ ce se poate procura de la farmacie. Săpunul îi făcù excelentul serviciu de a deschide porii în toate părţile şi a îndepărtà murdăria.

N'am ce face, trebue să numesc lucrurile cu numele lor adevărat, chiar dacă prin aceasta unii nervi se vor simţi neplăcut atinşi. După băi a urmat ca aplicaţiuni întăritoare, dejà în prima săptămână, spălări noaptea în pat ale corpului întreg şi o a patra baie caldă cu spălare rece; în săptămâna a doua o baie caldă cu spălare rece şi o baie rece de jumatate cu spă-

larea părţii de sus a corpului; în săptămâna a treia o spălare a corpului întreg; mai târziu, într'o lună, sau la două luni, vreo câteva băi calde, Dacă însănătoşirea s'ar întârzia trebue să se continue cu cele două aplicaţiuni din urmă. Chiar şi o baie caldă pe săptămână nu poate aveà decât un efect bun.

Astfel în şapte săptămâni pacientul nostru care erà prăpădit de tot, s'a însănătoşit şi putu însfârşit să-şi aleagă o profesiune. El e şi azi sănătos şi viguros şi din boala ce-l supărà atât de mult nu mai simte nici cea mai mică urmă.

Astfel se tratează râia care a pătruns în interiorul corpului.

Dacă cineva capătă râie pe partea exterioară a corpului, să facă o baie caldă de 33—34^0 R. şi să se frece cu săpun aspru; mai cu efect e „săpunul verde" ce se poate procurà din oricare farmacie. După o baie de un sfert de oră să se spele bine cu apă curată (rece sau caldă) şi cu săpun obişnuit. Se va obţine un efect excelent, dacă pacientul va trece îndată într'o altă asemenea baie, însă cu apă caldă proaspătă (la urmă de asemenea spălare caldă şi rece).

Deoarece râia în multe cazuri se transmite prin haine, rufe, etc., să nu se scape din vedere ca, după băi, să se schimbe cu totul rufele, hainele şi lucrurile de pat, căci altfel toate aplicările nu ajută la nimic.

Cu chipul acesta râia poate fi vindecată în 3—4 zile.

Cancerul (racul).

Boale foarte dese în timpul nostru sunt diferitele feluri de cancer. Nu e aproape nici o parte a corpului, care să nu poată fi distrusă de cancer sau de boale canceriforme. Când acest rău s'a întins, nu mai cutez a încercà cevà cu apă: sângele şi sucurile sunt deja prea stricate.

Boala de rac e ereditară, mai ales când la un individ sângele şi sucurile înclină dejà spre o asemenea descompunere.

Cunosc doi soţi, cari vizitau pe o cumnată, care aveà cancer la limbă. Neavând idee despre o boală aşà de teribilă, ei se îngroziră când băgară de seamă devastările înfiorătoare. Jumătate din limba femeei se umflase în trei zile, iar bărbatului ei i se umflase buza de jos, devenind ca o cană. „Am moştenit boala", mi se plânseră ei venind la mine, îngroziţi de moarte.

Am căutat să-i încurajez şi să le scot din cap credinţa de moştenire a boalei. Tot odată le-am dat sfatul ca în prima zi să-şi spele bine, de patru ori, gura cu *piatră acră*, mai ales locurile atacate; a doua zi să se spele cu *apă de aloe*; apoi în fiecare zi să facă o baie de aburi la cap şi alternativ cu aburii, comprese la gât.

Cele două persoane scăpară de boală. Nici eu n'aş fi crezut, că numai spaima poate să aibă efectul de a transmite o

boală așà de teribilă. Mai târziu am aflat că un medic se exprimase într'adevăr, că soții aceia moșteniseră boala.

Mie mi s'au prezentat mai multe cazuri de cancer începător precum și cazuri mai mici de cancer înaintat. Toate aplicările au fost îndreptate numai la purificarea sângelui și a sucurilor.

Abdomen presupus bolnav de vătămătură.

Un domn, ca de 40 de ani, mi s'a plâns de amețeli, de congestiuni și de dureri violente de cap. Avea apetit bun, dar când mânca după poftă, trebuia să sufere mult. Precum erà de rumen la față, tot așà de nefiresc de gros îi erà corpul, iar brațele și picioarele erau prea subțiri.

El purtà un suspensor, după povața medicilor, pentru că îl amenința o boală sau vătămătură în abdomen. Răul principal consista în umflarea abdomenului datorită gazelor.

După ce prin aplicările de apă s'au înlăturat gazele și s'au fortificat organele, au dispărut simptomele boalei ce se arătase. Congestiunile și durerile de cap trecură și astfel pacientul se făcu sănătos după patru săptămâni.

Tratamentul a fost următorul: ziua întâi: turnare de apă pe bust (corpul de sus) cu turnare pe genunchi, înainte de amiază, apoi turnare pe bust și umblare în apă după amiază; ziua doua: turnare pe bust și umblare în apă până la genunchi înainte de amiază, iar după amiază turnare pe bust și ședere în apă; ziua treia: turnare pe bust si ședere în genunchi în apă; ziua patra: udarea bustului și șederea în genunchi în apă, după amiază, udarea spinării; ziua cincia: o semi-baie, apoi turnare pe bust și după două ceasuri baie de șezut; ziua șasea: turnare pe bust și după două ceasuri o semi baie, după amiază o baie până la subsori; ziua șaptea: umblare prin apă până peste glesne și după două ore turnare de apă pe spinare. S'a urmat în chipul acesta până ce în patru săptămâni s'a redobândit sănătatea deplină; e de remarcat, cu deosebire, că a dispărut cu totul atât umflătura feței, cât și întinderea neobișnuită a corpului, precum și vătămătura dela abdomen.

Boalele ficatului.

Un străin ne spune: „Am venit cale de 200 ceasuri până aci. Am un nod la piept, așà în cât de multe ori mă înăbușesc. Pântecele-mi se umflă adeseori așà de tare, în cât cred că plesnește. N'am odihnă zi și noapte. Pentru că sunt așà de galben, doctorii spun că sufer de piept și de ficat, și că am cevà și la rinichi. Am fost la Karlsbad și la alte băi, dar în zadar.

„Am făcut 27 de băi fierbinți. Dar acestea mi-au făcut mai rău, căci de atunci am căpătat reumatism. Dacă nici apa nu-mi va face bine, sunt pierdut".

Aplicările au fost următoarele:

1) Două duşuri la cap pe zi, un duş pe spate şi unul pe şeale. Aşà trei zile dearândul.

Aceste mijloace întăriră tot corpul, pentru ca starea dinnăuntru să se poată îndreptà mai bine prin ajutorul naturii.

Apoi mijloacele următoare:

2) Zilnic un duş la cap.

3) In fiecare zi o baie de jumătate corp.

4) Odată pe zi un duş pe spate.

Aşà să facă timp de 8 zile. In fine:

Să se învelească de trei ori pe zi cu un cearceaf muiat într'o fiertură de flori de fân şi să-l ţină 1 $^1/_2$ ore.

Pe lângă aceasta să facă zilnic un duş la cap şi unul pe spate. După cele dintâi duşuri a urinat foarte mult; mai târziu udul veni cu nisip, cu piatră şi cu atâtea murdării şi mâzgă, în cât bolnavul crezù că nu se mai face bine, dacă în corpul lui sunt atâteà răutăţi. Bolnavul luà în fiecare zi o ceaşcă de ceai, la început de *flori de porumbele, de coada şoricelului* şi de *foi de pojarniţă*, apoi de *coada calului, cu boabe de ienupere şi pătlagină.* Acest ceai a curăţat nisipul şi pietrele. După acestea bolnavul luă ceai de *coada şoricelului, cu salcie şi trifoi de baltă*, pentru o mai bună mistuire şi pentru îndreptarea sângelui. Toate acestea ţinură şase săptamâni şi bolnavul se despărţi de mine cu următoarele cuvinte: „Capul mi-e uşor ca niciodată; nu mai simt nimic în piept. Pântecele mi-e în regulă am gust de mâncare, dorm şi mă bucur că pot să mă întorc acasă aşà de fericit".

Abcese în stomac.

Multe vărsături, arsuri în stomac, etc., nu sunt încă semne hotărâtoare pentru existenţa unor abcese in stomac. Din nenorocire însă şi această boală se întâmplă câte odată.

Cine suferă de aceasta, să se ferească de orice mâncare sau băutură acră, iute, de sare şi de piper mult. La începutul unei asemenea boale remediul cel mai bun este mâncări şi bucate simple, mai ales cura de lapte.

Tratamentul unor abcese mici externe ne arată cum se vindecă şi abcesele interne. Un abces dela deget îl pot vindeca lesne, muiând des în apă o cârpuliţă şi legând buba; apa curăţă şi vindecă. Pentru ce să nu se vindece şi abcesele interne, dacă vom beà la fiecare jumătate ceas o lingură de apă sau dacă vom preparà un ceai de ierburi cunoscute ca bune şi, în loc de a beà deodată ceaşca, ne vom mulţumi la fiecare ceas, sau la o jumătate de ceas cu o lingură? Să se facă încercare cu *ceai de pelin sau de nalbă*, sau ceai din ambele buruieni.

Sau să se ia pe vârful cuţitului *praf de aloe*, să se topească într'o litră de apă şi să se ia medicamentul câte o lingură pe ceas;

această doctorie din urmă însă numai o jumătate zi şi din două în două zile.

Un mijloc excelent de casă, ce se găseşte şi la cel mai sărac om, este zeama de varză. Ea vindecă cele mai învechite boale de acestea. In acest scop să se amestece o lingură de zeamă de varză cu 6—8 linguri de apă de băut şi să se ia câte o lingură pe ceas.

După experienţa mea, de regulă, această băutură a avut efect şi chiar dacă vre-o dată ar lipsi efectul binefăcător, în tot cazul acest mijloc de casă nu strică. Acest medicament e totdeauna mai de preferat şi mai sigur, decât atâtea preparate cu otrăvuri.

Ca aplicare externă recomand acestor bolnavi la fiecare două zile o pătură de in pe abdomen, ţinând-o un ceas sau două; pătura să fie îndoită de 2—4 ori şi, în loc de apă, e mai bine să fie muiată în apă caldă cu floare de fân şi cu ramuri de brad.

Când în stomac sunt abcese mari şi rele, ca nişte fiare sălbatice nesăţioase sau rozătoare, atunci nu mai e vindecare. Opera de distrugere progr esează neîncetat şi se isprăveşte cu surparea clădirii întregi, cu moartea.

Boala de stomac (încuere, râgâituri, greutate de mistuire, ş. a.).

(Din «Cum trebue să trăiţi»).

Din nenumăratele boale de cari sufer oamenii, boalele de stomac, greutatea de mistuire şi altele asemănătoare chinuesc pe mulţi. Eu însă sunt încredinţat că nici nu sunt atâtea boale de stomac de câte se tânguesc oamenii şi multe suferinţe atârnă numai de chipul cum ne purtăm faţă de stomac. Deaceea nici nu e de mirat că putem număra atâtea boale de stomac, dacă ne gândim ce fel ne îngrijim de stomac şi ce este silit acesta să primească. Uneori suferă de lipsă, nu i se dă nimic, dar mai mult suferă de belşug, căci oamenii caută să-l încarce până nu mai pot. Şi câte lucruri nu sunt cari sunt plăcute la gust, dar cari nu priesc stomacului şi el trebue să le primească! Iar dacă cineva caută ajutor pentru boale de stomac sau altele, i se îndoapă stomacul cu otrăvuri cari mai mult îi strică!

O fată de 20 de ani se plânge de stomac: „Am râgâituri şi arsură la stomac. Stomacul nu mistue de fel, nu suferă nimic. Veşnic picioarele îmi sunt reci, am dureri de cap, lâncezesc şi nu pot face nimic. Aşă sufer de patru ani".

Aici de sigur că nu e vorbă de vreo boală de stomac, după cum arătă şi limba cara e oglinda stomacului. Toată firea e moleşită, femeea are lipsă de sânge şi organele nu lucrează. Dacă vom aduce corpul în stare bună, atunci şi boala de stomac va dispărea.

1) Umblarea în apă va încălzi şi întări picioarele.

2) Duşurile pe corp o vor trezì din lâncezeală şi o vor întări.

3) O baie caldă va întărì pântecele.

4) Pe dinăuntru va luà de două ori pe zi câte trei linguri de *ceai de jaleş cu pelin*, pentru a întărì sucurile stomacului.

Aşà să facă timp de 14 zile.

După aceasta: 1) Odată pe săptămână un duş la cap şi pe corp. Acestea întăresc părţile bolnave; 2) la fiecare două zile o baie de jumătate care întăreşte tot corpul.

Un părinte de familie, de 33 de ani, ne spune despre boala sa de stomac: „De cinci ani sufer într'una de stomac, adeseori am o arsură, răgăituri, îmi vine acreală şi nu pot mânca nimic. Nu pot să mă dedau ocupaţiilor mele, trebuie să stau ore întregi în pat, până îmi vine să vărs. Această boală am căpătat-o iarna, când am răcit de mai multe ori". Omul e foarte slab, faţa lui arată suferinţă.

Aici, de sigur, trebuie să credem că s'au pricinuit turburări în corp din cauza căldurii fireşti, care e supusă la multe răceli, şi aceasta a influenţat asupra stării de sănătate, întocmai după cum o zidire care crapă într'un loc, stă aşà ani întregi, până vine un zidar de o drege. Aşà dar începutul trebuie căutat în răceală şi de aceea cel mai bun lucru e să ne împotrivim firii prin căldură. Pentru aceasta:

1) de două-trei ori pe săptămână să se pună cataplasme fierbinţi de flori de fân, timp de o oră şi jumătate. Căldura aceasta face bine firii. Florile de fân lucrează asupra pielei şi firea aşa întărită se îndreaptă.

2) Să se spele zilnic tot corpul cu apă şi oţet, de câte două ori. Aceasta dă viaţă şi face ca organele să lucreze mai bine.

3) De două ori pe săptămână să se pună o cămaşă muiată în apă sărată, fierbinte şi să se poarte $1/2$ ceas. Aceasta măreşte căldura firească şi face ca pielea să lucreze mai bine, aşà că materia întăritoare a naturii ajunge la suprafaţă şi e suptă.

Pe dinăuntru cel mai bun lucru e o hrană simplă, puţin sărată, fără piper. De trei ori pe zi câte două linguri de ceai de pelin. La fiecare ceas o lingură de lapte, de dimineaţă până la prânz; dela prânz până seara, la o oră, o lingură de apă; aceasta pentru regularea scaunului.

După 14 zile bolnavul căpătă poftă de mâncare, dormea bine şi era rumen la faţă.

In al doilea rând vin următoarele aplicări:

1) In fiecare zi o turnare pe cap şi pe genunchi; 2) odată la două zile o baie de jumătate, timp de $1/2$ minut; 3) trei băi de şezut, timp de un minut, în fiecare săptămână.

Toate aceste mijloace au întărit, au încălzit şi au adus părţile la viaţă. După şase săptămâni bolnavul se vindecă.

O femee de 36 de ani ne spune: „Am un stomac foarte rău. Ce mănânc nu-mi prieşte; am veşnic diaree. Şi am doară poftă de mâncare, dar nu-mi prieşte, n'o sufăr. Adeseori mă

doare tot trupul; cu greu ajung să-mi fac treburile din casă; mai mult nu-i chip să fac".

Aici de sigur a învins răceala în urma unei lupte repetate cu căldura; deaceea a venit o slăbiciune și pentru că multe mâncări nu s'au mistuit cum trebue, s'au stricat și sucurile stomacului. Nu mai mânca nici un fel de bucate și tot ce gătea nu putea suferi. Aceasta o arătà și fața ei palidă și înfățișarea ei chinuită. — Aici trebuie să facem ca într'o casă în care degeri, adică întâi trebuie să facem focul. Pentru aceasta bolnava primi:

1) Timp de 8 zile, la fiecare două-trei zile o înfășurare cu un cearceaf îndoit în patru, muiat în apă fiartă cu pae de ovăz, pe care o ținù $1\,^1/_2$ oră. Prin aceasta, căldura firească a crescut și pântecele s'a întărit.

2) La fiecare două zile i s'a pus pe pântece un cearceaf îndoit în patru, muiat în apă rece amestecată pe jumătate cu oțet, pe care-l ținea timp de $1\,^1/_2$ oră. Aceasta încălzì și întărì pântecele.

Pe dinăuntru: 1) de patru ori pe zi înghiți câte un *bob de ienupere fără să-l mestece*. Aceasta stârnì căldura dinăuntru, lucrà ca un mic foc în stomac și înlesnì mistuirea mâncării.

2) De două ori pe zi câte o supă puternică și încolo o hrană sățioasă.

După 14 zile diareea contenì, mâncarea se mistui bine și bolnava avu o față vioaie, ceeace erà o dovadă că s'a vindecat. După aceea urmă:

1) In fiecare zi un duș la cap și la șeale.

2) Odată la două zile o baie de jumătate.

3) O hrană sățioasă și ceai de ienupere, și bolnava se însănătoși, mulțumită Creatorului și mijloacelor noastre.

Un biet salahor, de 42 de ani, se plânge: „De zece ani sufăr de stomac. Mă hrănesc foarte simplu, muncesc mult, mă chinuesc grozav. Acum nu mai merge de fel. Nu ies afară până nu iau curățeniile cele mai tari, adeseori am mari dureri și răgăituri. Când iese multă duhoare pe sus mă simt mai ușor multă vreme. Orice aș mâncà, nu-mi face bine decât pentru o scurtă vreme."

Aici, dintr'o pricină oarecare s'au născut materii vătămătoare, de sigur dintr'o inflamație dinăuntru, care nu a trecut. Se vede că trebue să lucrăm asupra căldurii dinăuntru, să înlăturăm slăbiciunea și lâncezeala părților și să potrivim din nou căldura și răceala.

Pentru aceasta:

1) De două ori pe săptămână câte o turnare pe cap și pe corp. Acestea scot fierbințeala și dau căldura potrivită.

2) In fiecare zi o turnare pe cap și pe genunchi. Aceasta regulează căldura părții de sus a corpului cu a celei de jos și dau viață și putere.

Așà făcù 14 zile și starea lui s'a îmbunătățit.

Pe dinăuntru primi de două ori pe zi câte o supă întăritoare; la o oră o lingură de apă pentru regularea scaunului; de trei ori pe zi *ceai de ienupere* pentru întărirea stomacului.

Urmă apoi: de trei ori pe săptămână câte o baie de şezut; o zi, o turnare pe cap şi pe genunchi şi o zi o baie de jumătate.

După patru săptămâni bolnavul putu să muncească. Dar mai multă vreme trebuì să facă 2—3 băi de şezut şi să urmeze cu ceaiul de ienupere.

Se întâmplă adeseà în viaţa omului că, după o spaimă mare, după o scârbă sau frică, să fie apucat de o diaree grozavă care să aducă mari turburări în corp. Pentru că această turburare începe în stomac şi în maţe şi se împrăştie în tot corpul, nu numai firea omului pierde mult, dar şi măruntaiele slăbesc în putere. Dacă cel apucat de diaree urmează sa mănânce ca de obicei, se întâmplă adesea că-l încue grozav. Pentru că maţele sunt atinse, ele slăbesc în urmă. Un alt rău: odată cu diareea, se scurge şi o mare parte din sucurile stomacului şi prin aceasta suferă mistuirea. De aceea se produc multe gaze cari pricinuesc greutate în stomac. Intocmai după cum se întâmplă aceste turburări mari, se iscă şi multe mai mici prin mâncări reci, băuturi, tragerea de aer prea rece. Cine ar puteà să enumere mulţele rele de felul acesta, cari produc apoi diaree şi sunt dăunătoare firii, pentrucă împiedică mersul firesc al vieţii?

Aşa, un domn ne spune: „Acum 25 de ani am avut o supărare mare. M'a apucat îndată o diaree; după aceea urmă o încuere tare. De atunci iau în fiecare seară curăţenii, căci altfel nu-i chip să ies afară. De 22 de ani simt mereu junghiuri în piept şi alte slăbiciuni".

Aşà dar ce-a făcut aici supărarea? Numai decât firea a dat afară prea multe sucuri de stomac. Pentru aceasta a căpatat răgăiturile, căci mistuirea nu s'a făcut cum se cuvine.

Pe lângă aceasta mai vin şi curăţeniile aşà de multe, cari lucrează prea tare şi slăbesc părţile aşa că nu-şi mai pot face lucrarea. Urmarea este că tot corpul dă înapoi şi părţile în deosebi slăbesc şi nu mai sunt vrednice. Pentru a înlătură aceasta, servirà următoarele mijloace:

1) In fiecare seară o spălătură a corpului întreg; aceasta mărì căldura şi puterea.

2) Două până la trei băi de jumătate în fiecare săptămână; acestea întăriră tot corpul şi măriră căldura firească.

3) La fiecare oră câte o lingură de apă, hrană bună, o creştere a sucurilor stomacului şi o mistuire bună, aşa că tot corpul s'a hrănit.

4) In fiecare zi şase până la opt boabe de ienupere au adus îndreptarea repede a stomacului şi în cinci săptămâni a putut face toate câte i-am spus. Pentru întărirea desăvârşită, erà de ajuns să facă de două ori pe săptămână câte o baie de jumătate sau

odată pe săptămână o turnare pe cap şi pe genunchi sau una sau două băi de jumătate.

Un om de 36 de ani povesteşte: „De patru ani sufer de diaree. Pot să mănânc orice şi tot mă apucă, de cele mai multe ori cu dureri mari; fără dureri nu pot să ies. Chiar dacă mă liniştesc vreo trei-patru zile, răul apare mai cu furie şt tot corpul mi-e plin de gaze. Dacă gazele nu ies afară, durerile sunt mai mari. Orice aş mâncà, tot una face; câte odată cred că am dat de bucatele potrivite, dar îndată boala îşi reia locul. Multe am luat dela doctori şi dela alţii; mă mai uşuram puţin, dar nu m'am vindecat".

Fură rânduite următoarele aplicări: 1) în fiecare zi o turnare la cap şi pe genunchi; 2) odată la trei zile o baie de jumătate; 3) să se înfaşe pântecele, odată la 4 zile, cu un cearceaf muiat în apă fierbinte cu oţet şi să se ţină 1 $^1/_2$ oră. Aşà să facă 14 zile. Pe dinăuntru să ia dela şase până la opt boabe de ienupere pe zi, iarăşi timp de 14 zile. Diareea încetă cu desăvârşire, căpătă poftă de mâncare, durerile dispărură şi bolnavul se îndreptă. Mijloacele întrebuinţate apoi au fost: De două ori pe săptămână câte o baie de jumătate; luă câte patru boabe de ienupere şi se urcă treptat până la 15 pe zi, după care luă descrescând.

Efectele: turnarea la cap şi pe genunchi măriră căldura corpului; oţetul cu apa întăriră şi încălziră pântecele; baia de jumàtate întări tot corpul şi ridică căldura firească; boabele de ienupere curăţiră şi întăriră stomacul şi maţele. Mijloacele ce le-a întrebuinţat în urmă, ajutară mai mult timp natura, pentru ca răul să nu se întoarcă.

Un domn spune următoarele: „Sunt bolnav şi am avut deja trei doctori. Cel dintâi spunea că sufăr de ficat: al doilea că am o boală de inimă; al treilea, că nu poate să spună încă cu siguranţă care e pricina cea mai însemnată a boalei. Am gust de mâncare, dar după ce mănânc, capăt dureri de stomac. Atunci simt în pântece turburări mari şi, dacă ţin mai mult timp, capăt bătaie de inimă. Mâinile şi picioarele îmi sunt într'una reci; pe săptămână ce trece slăbesc şi mi se sleesc puterile. Sunt tâmplar şi de doi ani nu pot să-mi văd de treabă. Când lucrez numai jumătate de oră, sunt obosit cu totul".

Aplicările: 1) în fiecare dimineaţă o turnare pe genunchi timp de un minut; 2) în fiecare după amiază o turnare la cap; 3) de trei ori pe săptămână să se pună flori de fân opărite şi să se ţină pe pântece 1 ½ oră; 4) în fiecare zi o ceaşcă de ceai de boabe de ienupere pisate, şi cevà coada calului, fierte timp de 10 minute. Aşà să facă timp de 14 zile, după care apoi: 1) să facă la fiecare două zile câte o baie de jumătate: 2) să umble odată pe zi în apă; 3) dimineaţa şi seara să se frece pe pântece cu un amestec de apă cu oţet, jumătate şi jumătate.

La fiecare trei zile să bea o ceaşcă din ceaiul de mai sus. După patru săptămâni tâmplarul erà sănătos.

Ce era cu omul acesta? Stomacul primià, dar nu mistuià. Deaceea s'au iscat multe gaze; acestea apăsau asupra organelor dinăuntru şi de aceea s'a ivit bătaia de inimă. Pentru că nu se mai făcea sânge şi răceala a precumpănit, s'au sleit şi puterile. Turnările la cap şi pe genunchi mânară sângele spre părţile din afară, înviară şi întăriră întreaga fire. Ceaiul curăţi maţele de gaze, şi de materii vătămătoare şi învechite. Băile de jumătate întăriră firea întreagă. Florile de fân opărite au supt materiile vătămătoare şi au împiedicat să se îngrămădească atâtea gaze. Prin aceste mijloace întreaga fire s'a îndreptat. Pentru că aveà să se îndrepteze încetul cu încetul, trebuì să facă încă câtva timp câte una sau două băi de jumătate şi, pentru ca să capete un stomac bun, trebuì să urmeze cu ceaiul de ienupere.

Catar de stomac şi de maţe.

O femee, ca de 40 ani, se plângea astfel: simt în totdeauna dureri în partea stângă, sub coaste, când mai tare, când mai uşor; câteodată nu mai pot de durere. Tot aşà sufer din cauză că nu pot ieşi la ud. Câte odată nu mai merge de loc, dar şi când e mai bine, am dureri mari. Adeseori mi-am dorit moartea ca să scap de atâtea suferinţe. Atunci sunt aşà de umflată, în cât nu ştiu ce să fac, adeseori gâtul mi se face aşà de gros şi umflat, în cât abià mai pot vorbì! Am întrebuinţat dejà multe doctorii şi dela alţii; câte odată mi se mai alinà, dar râul iar se întorcea".

Această femee a scăpat de suferinţe în patru săptămâni prin aceste aplicări:

1) In fiecare săptămână a scoate flori de fân din apă caldă, a le înfăşurà într'o cârpă şi a le ţine pe abdomen şi stomac un ceas şi jumătate.

2) De trei ori pe săptămână a se sculà noaptea şi a-şi spălà corpul întreg cu apă şi ceva sare, un minut şi a se culcà îndată fără a se şterge.

3) A beà zilnic o ceaşcă de ceai din 20 de boabe pisate de ienupere şi puţină coada calului fierte 20 de minute, peste zi în trei porţiuni, urmând aşà 12 zile. După aceste 12 zile, următoarele aplicări:

1) Odată pe săptămâna flori de fân pe burtă;
2) De trei ori pe săptămână a-şi spăla corpul noaptea;
3) De două ori pe săptămână o semi-baie, o jumătate minut;
4) A urmà cu ceaiul trei săptămâni.

Spre a ţine corpul sănătos e de ajuns a face pe săptămână trei semi-băi.

Crampe la stomac.

Domnul N. a răcit de mai multe ori şi astfel a căpătat dureri de inimă (de stomac). Mai de multe ori trebuia să verse din cauza îngrămădirii de gaze. După ce vărsà bine şi eşiau multe gaze, se simţià iarăşi bine şi aveà apetit bun. Dar răul crescù cu timpul şi începea, îndată după fiecare mâncare atât de violent, în cât omul trebuià să ţipe câte odată. Şi apoi mâinile şi picioarele erau reci ca ghiaţa şi tot corpul ca scuturat de friguri.

In aceste cazuri stomacul e de ordinar nevinovat şi presiunea violentă a aerului asupra lui produce vărsăturile. Acestea alină răul numai pentru scurt timp. Se înlătură cu totul numai atunci când se restabileşte în tot corpul o căldură egală şi o transpiraţie egală, precum şi circulaţia sângelui. Aceasta s'a făcut prin aceea, că bolnavul, în prima zi, a fost spălat de trei ori cu apă caldă şi cu oţet, în pat şi fără a-l şterge, a fost acoperit bine.

A doua zi a fost spălat de două ori, apoi odată zilnic. Acest procedeu e de ajuns, de câte ori cinevà îşi atrage friguri prin răceală, împreunate cu icniri de aer şi vărsături.

Dureri de stomac.

Sărman stomac, câte păcate nu cad pe tine! Pe lângă inimă şi nervi, tu eşti cel mai mare păcătos. Intrebaţi o sută de oameni dacă nu sufăr de stomac. Foarte puţini vor răspunde hotărât că nu. Şi cu toate acestea, în cele mai multe cazuri, stomacul este aşà de nevinovat, ca un copil mic, şi aşà de sănătos ca un băiat vesel şi sglobiu. Următoarele exemple vor atesta spusele mele:

Intr'un an întreg Amalia a trebuit să verse mai tot ce mâncà. Nu puteà păstrà în stomac decât zilnic 3—4 linguri de lapte căldicel. Ea a întrebat pe mulţi medici celebri. In cele din urmă farmacistul i-a zis că în toată farmacia sa nu mai aveà nici o doctorie care să nu o fi încercat şi întrebuinţat.

Fără să mai întrebe, aduseră pe bolnavă în trăsură la casa mea. Nu puteam gonì pe bieţii oameni. Sărmana erà slăbită ca vai de ea. Dar nu tuşià (aceasta erà mai important pentru mine), ci suferea numai de stomac. Oamenii îmi ziseră să-i dau un leac de stomac. Le spusei îndată să fie liniştiţi şi să nu acuze şi să blesteme aşà stomacul, căci răul este aiurea; stomacul este una din părţile cele mai sănătoase. Unii se necăjeau, alţii râdeau, iar bolnava tresărì îndoindu-se poate dacă eram cu minţile întregi. Ea îşi va fi zis: „am făcut atâta drum simţind atâtea dureri, şi acum acest preot să-mi vorbească aşà de asprù şi fără compătimire!"

Imi erà tot una.

Persoana nu tuşià, dar gura îi icnea gaze. Stomacul şi abdomenul erau pline peste măsură cu gaze. Un asemenea mediu nu mai poate suportà nimeni, nici chiar stomacul, care e aşà

de răbdător; el e silit să-şi oprească în parte sau în total activitatea-i regulată. Răul se măreşte prin faptul că pielea e de tot uscată şi orice transpiraţie este oprită.

Seria aplicărilor a fost aceasta: înfăşurarea inferioară (la abdomen) căldicică, spălarea bustului, înfăşurarea scurtă, spălarea complectă, turnarea de apă pe genunchi (o jumătate minut), încă o înfăşurare inferioară, turnarea de apă pe bust, şederea în genunchi în apă (o jumătate minut) până pe la stomac, spălarea complectă, comprese sus şi jos pe corp. — Inainte şi după amiază bolnava aveà să întrebuinţeze pe rând una din aceste aplicări şi totdeodată să umble zilnic de câteva ori pe pietre ude.

Prin înfăşurări inferioare căldicele, am căutat să fac pielea iarăşi mai caldă, mai umedă şi mai moale; apoi, prin spălături generale şi prin celelalte exerciţii de a influenţă mai ales asupra abdomenului. Am reuşit. Aerul, gazele şi-au căutat calea adevărată pe unde să iasă şi s'au pus în mişcare transpiraţia şi activitatea normală a pielii.

Dispărând gazele, a venit apetitul în locul golit de aer şi de gaze; sângele şi sucurile s'au înmulţit şi în timpul scurt de 5 săptămâni bolnava s'a făcut bine.

Roza suferià de mult de stomac; de câteva luni simţià crampe violente la stomac. Adeseori trebuià să steà în pat şi deşi când e în picioare o mai poate duce, cu toate acestea numai cu mare greutate îşi poate căutà de afaceri. Mai mulţi medici au declarat că nu-i lipsea altceva, decât că aveà un stomac foarte stricat. Sărmana a întrebuinţat multe medicamente în formă lichidă şi solidă, prafuri şi hapuri şi chiar leacuri caustice.

Judecând după faţă, vedeai că suferă rău: obrajii îi erau traşi rău, culoarea palidă, corpul numai piele şi os. Ea mai spuse că abdomenul îi erà foarte umflat şi îi producea dureri chiar şi rochia strânsă. A vărsat adeseori; picioarele şi mâinile îi erau totdeauna reci.

Avizul meu a fost ca în cazul precedent. Fata îşi prăpădise abdomenul prin acea că adese ori se ducea direct dela căldură la frig, dela vatra caldă în pimniţă, şi nu ştia cum să se apere în contra influenţelor vătămătoare, cari începură să se simtă în curând. Afară de aceasta ea n'avea pe nimeni cui să se plângă şi a suportat pretinsele suferinţe mici, până ce n'a mai putut, căci în cele din urmă presiunea asupra abdomenului a devenit atât de violentă, încât stomacul, strâns şi strâmtcrat cum era, dădea afară toate bucatele ce primia.

Pe lângă aplicările generale, ce aveau să aducă activitatea în tot corpul, au trebuit adăugate şi altele anume pentru abdomen (nu stomac), spre a desvolta şi elimina ceeace s'a grămădit, mai ales gazele.

Ca aplicări au urmat (în fiecare zi una):

Mantaua spaniolă (aplicare generală);

Comprese pe abdomen cu flori de fân opărite, zilnic două ore;

Infăşarea scurtă (ce dizolvă şi eliminează);
Comprese superioare şi inferioare:
Spălături generale reci, de două ori în fiecare noapte sculându-se din pat, şi iarăşi mantaua spaniolă.

Ca aplicări secundare au servit mersul pe pietre ude, sau prin iarbă udă, şi câte odată turnare de apă pe genunchi. După patru săptămâni a fost de ajuns alternativ o manta spaniolă şi o înfăşurare scurtă, la fiecare două zile câte una din aceste aplicări. Afară de aceasta, bolnava a trebuit să umble adese ori desculţă.

Roza s'a făcut sănătoasă de tot aşa cum se găseşte încă şi astăzi şi, întâlnindu-mă într'o zi din întâmplare, îmi zise: „sunt aşa de sănatoasă, cum n'am fost în viaţa mea".

Frederic vărsa la început multă acreală din stomac, iar mai târziu tot ce bea şi ce mânca. Nimic nu i-a putut ajuta şi medicii au definit boala zicând că era o întărire şi închidere a stomacului.

Pacientul nu arăta rău la faţă; părea cam îmbătrânit şi culoarea feţii îi era galbenă. El spunea că icneşte din stomac mult aier, că abdomenul îi este umflat câteodată ca o tobă şi atunci are de regulă dureri violente de cap.

Bolnavul a trebuit timp de zece zile, să lege pe burtă zilnic o cârpă muiată în apă şi oţet, ţinând-o două ceasuri; să facă zilnic o baie caldă de picioare, cu sare şi cenuşe, şi să-şi spele spatele în fiecare noapte de două ori cu apă rece.

Deja după şase zile starea pacientului se îndreptă. După zece zile pacientul a întrebuinţat de două ori pe săptămână înfăşurarea scurtă, odată mantaua spaniolă şi la fiecare două zile făcea o baie de picioare cu cenuşă şi sare. Pentru ultimele două săptămâni s'a prescris câte trei turnări de apă superioare şi inferioare pe săptămână şi două semi-băi (până pe la stomac). In şase săptămâni bolnavul a fost restabilit pe deplin.

Aş mai putea cita nenumărate cazuri de acestea, dar destul atât.

Un lucru trebue, şi voi constata şi admite bucuros, când aceste boale nu se înlătură, dacă presiunea neîntreruptă, ce merge mână în mână cu inflamarea stomacului, nu va fi vindecată la timp, atunci negreşit că trebue să se ivească treptat vestitele şi primejdioasele abcese de stomac, cari de obicei degenerează în boala teribilă a cancerului (rac în stomac).

Chiar şi atunci se întâmplă amăgiri şi greşeli. Să arăt numai un exemplu: Odată mi s'a spus că un membru al unei familii avea un cancer desvoltat în stomac, după cum s'au pronunţat diferiţi oameni competenţi, şi au trimes să mă întrebe numai ce măsuri de precauţiune sunt de luat în casa aceea, spre a nu deveni molipsitoare. Le-am indicat regulele de urmat, precum şi ceeace avea să facă bolnavul, şi în patru săptămâni s'a vindecat pe deplin şi racul a fost silit să bată în

retragere. Remediul a fost: ceaiuri simple de *nalbă, de pelin* și înfășurări scurte alternând cu băi de picioare.

Congestiuni după mâncare, precum și icniri, mai ales două ore după masă și apoi până seara, s'au repetat cam la fiecare 4—5 minute; afară de aceasta n'avea scaun bun (ieșire grea), slăbiciune a intestinelor, picioarele asudau tare (cu miros greu).

Această stare a ținut 5—6 ani. S'au întrebuințat diferite mijloace, dar fără folos. Arată rău la față, culoarea pieliței ca de porțelan, împrejurimea ochilor albastră sau vânătă, puțin sânge, puțină căldură naturală; digestie rea și deaceea sângele și toată ființa e hrănită într'un mod bolnăvicios.

Aplicările trebue să fie următoarele: 1) a dizolva materiile stricate; 2) a mări căldura naturală; 3) fortificând organele, a îndrepta digestia, ca sângele și sucurile să devină mai bune și toată mașina să funcționeze bine; căci acest organism e ca și o mașină ce a fost unsă cum se cade, dar n'a avut material bun, și deaceea trebue curățită bine.

Aplicări: 1) baia caldă de picioare, pentru eliminarea materiilor stricate, cam de trei-patru ori, până ce încetează nădușeala la picioare; 2) spălături întregi, spre a produce o transpirație generală și a spori căldura naturală; 3) turnări de apă pe corp de sus și de jos.

Cu aceste aplicări să se urmeze 8—10 zile, zilnic două aplicări. Ca a doua cură, vine spălarea complectă, comprese sus și jos, a sta în apă în genunchi, udarea spinării, iarăși zece zile. A treia cură sunt semi-băi și spălări generale. In 3—4 săptămâni organismul poate fi restabilit. Pentru conservare și întărire în viitor e necesar ca pe săptămână să se mai facă câteva aplicări, adică o spălare generală și o udare superioară și inferioară.

O femeie ca de 64 de ani, are arsuri violente în stomac, icniri și vărsături; adeseori vin friguri reci și câte odată sudori mari. Răul a tot crescut cu timpul, deși s'au întrebuințat remedii. Efectul cel mai bun îl va aduce: zilnic de două ori câte 20 picături de pelin într'o ceșculiță de apă fierbinte; zilnic odată o cataplasmă caldă pe burtă (abdomen), timp de un ceas, apoi la fiecare a doua zi o cârpă îndoită, muiată în apă caldă, legată pe burtă, un ceas. Tot la fiecare a doua zi o baie caldă de picioare cu cenușe și sare, timp de 14 minute.

O persoană de 40 de ani mi s'a plâns de dureri dese în stomac, de dureri în abdomen, de lipsă de apetit, de icniri acre și de slăbire. Picioarele și mâinile erau mai totdeauna reci.

Aplicările au fost următoarele: 1) a freca bine în fiecare dimineață și seară abdomenul (burta) cu un amestec de jumătate apă și jumătate oțet; 2) a mânca zilnic 6—8 boabe de ienupere; 3) a se spăla de trei ori pe săptămână întreg, din pat, fără a se șterge, și a se culca din nou.

In 14 zile pacienta s'a vindecat, dar, spre a rămâne sănă-

toasă, ea va face bine dacă, timp mai îndelungat, își va spălà întreg corpul odată pe săptămână.

„De mai mult timp sufer rău de stomac. Am icneli și mă umflù, simțind greutate în stomac, și adeseori trebue să vărs tot. Picioarele mă dor mai totdeauna și tresar convulsiv. Buzele îmi sunt totdeauna albe; slăbesc în tot corpul. Am avut mai mulți doctori, dar ei nu mi-au dat decât curățenie și aceasta m'a enervat și slăbit".

Aplicări: 1) a legà de trei ori pe săptămână pe abdomen flori de fân opărite, timp de un ceas fiecare dată; 2) a se sculà, fiecare a doua noapte din pat și a se spălà pe tot corpul, și a se culcà fără a se șterge; 3) a luà în fiecare dimineață *25 de picături de pelin* în apă; după amiază *25 de picături ceai de răsură (Rosa canina)*.

O menajeră se plânge: „Nu pot scăpa nici odată de dureri în abdomen; adeseori e umflat și când e mai rău, am o presiune asupra stomacului, ce face să icnesc multă acrime și să vărs adeseori și mâncarea. Simt greutate la cap și adeseori am amețeli mari. Sunt timpuri când trebue să urinez la fiecare jumătate de ceas, apoi trec zile până să mai urinez odată. Trei medici au declarat că am catar în stomac".

Această boală a fost vindecată în patru săptămâni în chipul următor: în prima săptămână i s'au prescris zilnic numai două udări pe bust și două udări (turnări de apă) pe genunchi și zilnic o ceașcă de ceai de ienupere și de coada calului. In a doua săptămână zilnic o udare pe bust și pe genunchi, de două ori o înfășurare de subsuori. In a treia săptămână, odată mantaua spaniolă, de trei ori baie de șezut și o semi-baie. In săptămâna a patra de trei ori mantaua spaniolă și zilnic să umble desculț odată prin apă.

Caterina povestește: „Sunt în vârstă de 45 de ani și mai în toate zilele sufer rău de stomac; din când în când încetează durerea, dar numai pentru scurt timp; foarte adesea mi se icnește acreală și amărăciune, ca veninul și adeseori nu știu cum să mă încălzesc; cu cât e mai multă acreală și amărăciune, cu atât simt mai mult frig".

Această persoană erà prăpădită la față și slabă, trasă la obraz; răceala luase cu totul locul căldurii. Desigur că aci a urmat o mare lipsă de sânge din cauza relei mistuiri.

I-am prescris: „Toarnă apă fierbinte pe flori de fân, pune-le într'o cârpă sau într'un săculeț și așează-le calde cât poți suferi pe stomac și pe burtă. Pe deasupra întinde o pătură, ca săculețul să steà legat, și să-l ții așà un ceas și jumătate; așà în trei zile. Trei zile pe rând să faci baie caldă de picioare cu cenușe și sare, 14 minute; apoi la 3—4 zile această baie, și pe săptămână să te speli de 3—4 ori noaptea din pat, pe tot corpul, și să te culci iarăși. Apoi să iei zilnic de două ori 4—6 linguri de ceai de pelin și urmează așà 14 zile; mai târziu va

fi de ajuns pe săptămână o baie de picioare şi odată o spălare noaptea, sau şi o semi-baie.

Dizenterie.

(Din «Testamentul meu»)

Dizenteria este o boală frecventă şi constitue un mare chin pentru bieţii muritori. Cine suferă de această boală scoate afară mâncarea aşà cum a mâncat-o; aşà dar nu e mistuită de stomac. Din această cauză organismul nu mai capătă hrană şi urmările acestei infirmităţi, cari se ivesc repede, sunt fireşte mari şi grave. Puterile scad şi odată cu ele piere orice vioiciune şi tot corpul suferă şi se ofileşte.

Dizenteria se iveşte adesea după boale grave, mai ales atunci când bolnavul a luat foarte multe medicamente, poate şi foarte vătămătoare.

După cum boala cauzează o mare activitate în corp şi în urmă acestei slăbiciuni corpul nu primeşte decât puţină hrană sau chiar deloc, tot aşà şi din cauza medicamentelor se vatămă şi se atacă stomacul, aşà în cât nu mai mistue bine. Se petrece atunci cu stomacul, cum se petrece cu pieptul la bolnavii de plămâni sau de piept: se umple de tot cu flegmă, care nu poate să fie dată afară.

Această boală este adesea şi consecinţa unui trai dezordonat. Există oameni cari beau prea multă apă rece şi apoi nu beau de loc o bucată de vreme. Prin aceasta se poate răci lesne stomacul şi sucurile stomacului pot fi prea de tot subţiate. Deja numai prin această alternare de frig şi de căldură poate cineva să-şi strice stomacul. O altă cauză a acestei afecţiuni, poate fi o mâncare neregulată, dacă mănâncă cineva câtva timp puţin sau deloc şi apoi îşi încarcă iarăşi stomacul, sau mănâncă multe bucate grele de mistuit. Şi prin băuturi spirtoase stomacul poate fi aşa de atacat şi vătămat în cât în cele din urmă nu-şi mai poate îndeplini funcţiunile. De câte ori nu se întâmplă că cineva bea bere rece scoasă chiar atunci din răcitor şi îşi cauzează astfel boale grave de stomac! Ape minerale multe au deasemenea o acţiune corosivă asupra stomacului, îl împiedică în activitatea lui şi îl fac incapabil de a mistui.

Dacă stomacul a ajuns într'o asemenea stare bolnăvicioasă, şi dacă din aceasta cauză corpul s'a sdruncinat, atunci de sigur că şi celelalte organe din pântece suferă împreună cu el; sunt slabe, inactive şi se uzează cu timpul aşa în cât devin improprii funcţionării. Deaceea la curarisire trebue, înainte de orice, să se dizolve şi să se elimine toate materiile bolnave şi putrede. După cum la boale de piept, tot pieptul poate să se încarce cu flegmă, aşa şi stomacul poate să se umple cu tot felul de materii bolnave şi stătute; şi deaceea ar fi de multe ori bine dacă

un coşar ar putea să se coboare înăuntru, să răzuiască şi să curețe totul. Dar fiindcă aceasta nu se poate face, trebue să se intervină în alt mod pentru a dizolva şi elimina materiile stricate. Fiindcă însă nu numai stomacul suferă şi este slăbit, ci organismul întreg este atins şi se sdruncină şi se prăpădeşte încetul cu încetul, deaceea trebue să se exercite o acțiune energică, nu numai asupra stomacului, ci şi asupra corpului întreg. Şi nu există nici un mijloc mai bun pentru tot corpul decât apa. Intern să se întrebuinţeze numai ierburi, fiindcă acestea nu vatămă şi nu slăbesc câtuşi de puţin, ba din contra, nu pot decât să dreagă stomacul.

De recomandat, sunt, înainte de toate, *pelinul* şi *jaleşul*. Pelinul atacă materiile stricate şi putrede din stomac, le dizolvă şi apoi le elimină; jaleşul curăță asemenea şi ameliorează sucurile. Dacă bolnavul ia aşà dar câte o lingură de ceai din acesta, la fiecare trei ceasuri, efectul va fi că neîncetat ceaiul va lucrà înăuntru, dizolvând, eliminând şi ameliorând

Ca hrană, pacientul să ia numai mâncări uşoare de mistuit, şi anume totdeauna numai în porții mici. Dacă îi prieşte *lapte*, poate să bea 3—4 ori pe zi 3—4 linguri de lapte fiert cu *chimen*. Cui nu-i prieşte lapte, va luà de 3—4 ori aceeaşi porție de supă de pâine prăjită, care este foarte uşoară de mistuit şi procură organismului, substanțe bune şi nutritive; lucrul principal nu este tocmai ce fel de substanțe nutritive capătă organismul, ci totul este ca stomacul să le mistue şi să prepare dintr'însele sucuri bune şi utilizabile.

Dacă se întâmplă des o diaree cam puternică, însoţită de dureri de cap, atunci nimic nu ajută mai bine decât o ceşculiță de *ceai de rădăcină de tormentil* cu jumătate apă şi jumătate vin roşu. Dar pentru a combate dizenteria şi a procurà în acelaş timp corpului o hrană bună, e de mare folos a se muià la fiecare ceas, timp de câteva minute o mică porție de pâine de sănătate în vin roşu bun sau vin de coacăze, şi să se mănânce apoi. Acest remediu e recomandabil mai ales pentru organismele cari au căldură puţină, căci acesta le hrăneşte şi le încălzeşte. *Cintaura amestecată cu jaleş* va produce deasemenea un bun efect. Mai cu deosebire se recomandă unor astfel de bolnavi supă întăritoare bună, care trebue însă luată numai în porții mici, şi de mai multe ori pe zi.

Extern se poate combate această infirmitate prin aceea că se aplică pe pântece odată la două sau trei zile, un şervet de pânză strâns în patru şi muiat în apă de flori de fân, dar lăsându-l să stea cel mult 3/4—1 ceas, pentru că această aplicare, deşi favorizează activitatea pielii şi a pântecului, totuşi nu absoarbe prea mult. O astfel de compresă de două ori pe săptămână e de ajuns.

La mulți oameni e de ajuns când îşi spală bine pântecele dimineața şi seara cu jumătate apă şi jumătate oțet. Deoarece

însă printr'o astfel de boală corpul a pierdut atât din căldura sa naturală cât şi din puterea şi activitatea sa, această aplicare se poate face şi în pat. Dar spălătura cată să se facă cât mai repede cu putinţă; după spălătură pacientul nu trebue să se şteargă, ci să se culce numai decât iar în pat.

Dacă bolnavul e încă destul de robust, îi va fi de mare folos să facă 2—3 afuziuni ale pulpelor pe săptămână sau două semi-băi; dacă face aceasta cu precauţiune şi alege bine şi hrana, se va însănătoşi în scurt timp.

Odată a venit la mine un om care mi s'a plâns: „Am scaunul de 6—10 ori pe zi; arăt bine la faţă, am poftă de mâncare, şi cu toate că mi-au cam slăbit puterile, tot sunt încă destul de destoinic la lucru. Toate medicamentele pe cari le-am luat, nu mi-au fost de nici un folos". Pe acest domn l'am sfătuit să facă în fiecare dimineaţă o turnare pe pulpe, după amiază o semi-baie, şi apoi ca hrană să mănânce numai bucate bune, substanţiale: dimineaţa o supă întăritoare de pâine prăjită şi seara o ceaşcă mică cu ceai de pelin; dar în cât priveşte restul, să rămână la traiul de până atunci.

Un om dela ţară avea diaree frecventă, când cu şi când fără dureri. I-am dat o ceaşcă cu ceai de stomac (regulator) care scoate toate necurăţeniile. Această ceaşcă mică de ceai fu cu totul de ajuns pentru a-l vindeca de boala lui. Ceaiul regulator a scormonit toate materiile stricate ce se găseau în stomac şi le-a eliminat. Şi odată ce cauză fu eliminată, dispărù şi boala.

Un vizitator al stabilimentului de băi venì la mine şi-mi povesti că în fiecare zi avea scaun de 8—10 ori; din toate medicamentele pe cari le luase, nici unul nu-i folosise. A făcut apoi timp de trei zile, în fiecare dimineaţă, o turnare pe pulpe şi după amiază o semi-bae; timp de alte trei zile în fiecare dimineaţă o afuziune dorsală (turnare pe spinare) şi după prânz iarăşi o semi-baie; după acest timp boala fu cu desăvârşire înlăturată. Acì cauza principală a boalei erà că organismul erà prea slab pentru a elimina materiile vătămătoare. Când fu sprijinit întru aceasta prin acţiunea apei, toate principiile morbide (născătoare de boală) fură în curând înlăturate.

Asemenea boale de sigur că nu s'ar ivì lesne, dacă omul s'ar îngriji să-şi oţelească corpul. Slăbiciunea şi neactivitatea deschid boalei uşa, tăria şi activitatea din contra gonesc şi scot afară din corp tot ce-i poate fi vătămător.

Migrena

Migrena, durerea de jumătate de cap, este mai mult o boală femeiască, care însă poate apucà şi pe bărbaţii sdraveni, mai ales pe cei care lucrează mai mult cu mintea. Se poate auzì câte odată mângâierea unui medic: Fii liniştit, că pe un prost

nu-l apucă migrena!“ Acest rău poate lesne proveni dela o circulaţie turburată a sângelui, dar mai ales dela influenţele rele din stomac şi abdomen (lipsă totală de apetit şi aversiune în contra oricărei mâncări). Când abdomenul întreg e cam slăbit când se grămădesc gaze şi scaunul e neregulat, atunci prea lesne şi adeseori aceste inconveniente exercită o reacţiune asupra capului şi produc aceste dureri în unele locuri. Se poate iarăş ca sângele, fiind circulaţia neregulată, să năvălească mai mult spre un loc. Adeseori acest rău sinistru se anunţă aşezându-se pe ochi un fel de ceaţă sau perdea. Pe unii îi mănâncă colţurile ochilor, la alţii se tulbură chiar lumina ochilor şi li se pare că joacă înaintea ochilor diferite figuri.

Migrena vine şi după nişte boale, dacă natura nu s'a restabilit pe deplin şi funcţionarea organelor nu e de tot normală. Migrena poate fi şi un ce moştenit. Oamenii cari suferă de migrenă povestesc că şi mama şi tata lor au suferit de migrenă.

Această durere de cap nu e greu de vindecat. Dacă migrena provine din gaze — acestea sunt cauza principală, după părerea mea — atunci e deajuns dacă 2—3 zile pe rând pacientul îşi va spăla zilnic de 2—4 ori abdomenul cu apă foarte rece. Prin această aplicare simplă nu se eliminează cu totul gazele, ci influenţează şi asupra scaunului şi adeseori singură pune totul în regulă. Efectul e şi mai tare dacă se pune ceva oţet şi sare în apa ce se întrebuinţează la spălat.

Dacă n'ar ajunge această aplicare, atunci într'o săptămână se pot face 2—3 semi-băi, Acestea vor fi destul. Pacientul mai poate lua şi ceai, spre a dizolva gazele. *Chimen* sau *muşeţel*, pregătit ca ceai, are un efect excelent. Nu sunt de dispreţuit nici mijloacele mici de casă. Multora le-a ajutat 6—8 boabe de ienupere, mestecată în gură pe rând în diferite timpuri ale zilei.

Mulţi cred că prafurile purgative sunt un remediu radical în contra acestei boale. Admit că ele eliminează gazele, dar să nu exagerăm. Ele nu sunt un remediu radical. Astfel de oameni îmi aduc aminte totdeauna, cu laudele lor, de acea istorioară amuzantă, în care unul împuşcă un epure cu o rachetă.

Ca un ce *non plus ultra* pentru migrenă are trecere astăzi un creion, un lemn fin lucrat, în care stă vârâtă o ghindă miritică, ce miroase tare a camfor. Nici un om cult şi nici o damă nu mai ese în lume fără acest mic *vade mecum*. După cum am văzut rădăcina răului (migrenei) îşi are sediul mai mult în abdomen (în corpul de jos). Cu creionul însă n'ai decât să treci de câteva ori pe frunte (mi se pare) şi s'a isprăvit. Dea Dumnezeu ajutor! Eu nu mai vreau să insist aci, dar ar trebui să zâmbesc dacă un pacient, căruia i s'a prescris un clistir, înloc să-l întrebuinţeze unde trebue, l-ar împroşca în ureche.

Sleirea nervilor

Un preot spune că are câte odată dureri de cap de nesuferit, iar când îi mai trece simte o aşa greutate în gât, că abia poate vorbi de oboseală şi de durere. In spate simte deasemenea adeseori contracţiuni dureroase şi slăbiciune. Din certificatul medicului său se vede că suferă de sleire de nervi pronunţată şi e ameninţat să fie atacat creerul şi măduva spinării. Afară de asta mai exista o iritabilitate extraordinară şi sentimente de frică.

Aplicările: zilnic de dimineaţă şi după amiază o udare a bustului; zilnic umblare patru minute prin iarbă udă şi pe pietre ude; aşa cinci zile. Apoi zilnic o udare bună a bustului, o udare pe genunchi şi umblare de două ori în apă; aşà timp de cinci zile. Din când în când băi de şezut.

Aplicările mai departe au fost: zilnic o udare a spinării, o semi-baie, o udare a bustului şi umblare în apă. Aceste aplicări au înlăturat toate suferinţele şi preotul a putut să-şi urmeze afacerile iarăşi sănătos şi vesel.

Nervozitatea

Un preot relatează:

„In urma unor emoţiuni puternice şi a unor sentimente de frică şi de spaimă, am început să sufer pe la finele lui Iulie 1884 şi boala se manifesta la început prin dese palpitaţii de inimă ce mă îngroziau, şi prin greutăţi continue de respiraţie, împreunate cu o slăbiciune generală. După câteva luni palpitaţia de inimă a încetat, dar acum s'au ivit alte rele; câte odată accese prea violente de astmă, presiuni dese cu dureri şi încordări până în abdomen. Simt presiunea mai ales în toată regiunea coastelor, câte odată şi în măduva spinării. Adeseori am simţit o oboseală foarte mare şi dureri la încheeturi; toate oasele îmi sunt ca sdrobite. Apoi abdomenul erà totdeauna torturat de umflări pricinuite de gaz, din cauza stomacului închis, stricat. Vocea-mi erà de tot slabă, aşà că adese ori numai vorbind mi se produceau dureri, înecăciuni şi astmă. Nu mai era chip să mă folosesc de voce timp mai îndelungat. In tot timpul acesta am avut greutate şi la cap, adică ameţeli, câte odată dureri violente de cap, aşà că adeseori nu mai sunt în stare să cuget şi nu sunt capabil de nici o muncă mai încordată intelectuală. Pentru orice lucru de nimic mă supăr tare şi tocmai aceasta măreşte şi mai mult greutatea din piept şi cap. Afară de asta spiritul îmi este cuprins de o nespusă melancolie; câte odată sunt aproape de disperare. Medicii declară că sufer de nervi. Doi dintre ei, un alopat şi un homeopat, amândoi bărbaţi celebri, mi-au prescris medicamente (duşuri, dietă, bromur de potasă, zinc oxidat, natr-phosph., etc), cari toate însă au fost fără efect, ba câteodată mă făceau să

sufer mai rău. Mai mult mi s'a părut că ajută ceeace m'a sfătuit un al treilea medic: băi reci şi mişcare multă în aer curat. Aşà a ţinut o jumătate de an, până ce în fine am căutat refugiu cu totul în apă.

Aşà povesti bolnavul. Acum să-l vedem şi noi mai de aproape. La faţă e neobişnuit de roşu; marginile ochilor sunt cam galbene; urechile şi buzele roşii-vinete. Tânărul n'are decât 30 de ani şi părul i-a căzut mai tot. Ce se poate conchide după aceste semne? Negreşit că la o năvălire prea mare a sângelui în cap şi piept. Durerea de la frunte arată violenţa năvălirii sângelui spre cap şi sângele mult din cap face ca să se întindă vinele.

E oare cu putinţă aci vindecare? Inainte de toate trebuesc luate în vedere cele două lucruri principale atacate, capul şi pieptul. Amândouă sunt cotropite de prea mult sânge. Acesta trebuie mai întâi îndreptat spre extremităţi. Atunci voi putea trece la dizolvarea a tot ce este anormal (închideri, întinderea arterelor, umflături, etc.), în cap şi piept, şi înfine a influenţà în genere asupra corpului întreg.

Ca aplicări vor fi bune pe rând: aburi la picioare şi la cap, înfăşurarea scurtă, mantaua spaniolă, umblatul desculţ iarna, mai bine prin zăpadă.

In timp de trei săptămâni starea s'a îndreptat mult. Dar mai trebue să treacă luni de zile până la o deplină îndreptare, boala fiind adânc înrădăcinată.

Din efectul mai mult s'au mai puţin bun al fiecărei aplicări, pacientul însuşi învaţă să judece mai bine care din ele este însoţită de urmările cele mai bune şi prin urmare trebue repetată mai des. Insă nici odată să nu lăsăm ca voinţa să se îndrepteze numai asupra acestei aplicări speciale. Cu aplicările speciale trebuesc împreunate negreşit şi cele cari au efect asupra întregului organism, spre a nu turbura acordul şi progresul sănătos real, în vindecare.

Un preot din Boemia relatează:

„In urma unor încordări prea mari la muncă, am început să simt, acum opt luni, palpitaţii violente de inimă, precum şi insomnie; mai târziu am avut icniri, greutate în abdomen şi în respiraţie. Câte odată aveam sensaţii perverse, dureri în mâini şi în picioare, nelinişte, mai târziu au început să-mi tremure mâinile şi aveam o oboseală şi enervare extraordinară. In fine am pierdut apetitul şi nu mai aveam scaun".

La venirea sa pacientul erà foarte sleit şi erà palid-galben la faţă. După o cură de 7 săptămâni s'a făcut iarăşi sănătos şi vesel, cu încetul a revenit şi somnul.

Aplicările de apă au fost următoarele: în primele trei săptămâni: 1) Noaptea din pat, o semi-bae; 2) Inainte de amiază udarea bustului şi umblat în apă; 3) După amiază udarea spinării şi semi-bae; 4) A umbla zilnic prin iarbă. Mai târziu: u-

darea bustului şi a genunchilor (a turna apă), semi-băi şi de două ori aburi la picioare. — A lua zilnic 8—10 boabe de ienapere, precum şi ceai de pelin.

Surescitare de nervi.

Doi studenţi veniră în vacanţele Paştilor şi povestiră: „Avem dureri de cap; sângele ni se urcă la cap; n'avem somn şi ne simţim foarte obosiţi; avem lipsă de apetit; toate acestea ne fac să nu mai fim în stare de a mai studia. Nu ne-am putea oare folosi de vacanţe spre a ne restabili sănătatea printr'o cură de apă?"

Eu i-am sfătuit ca, fiind primăvară, pământul umed şi timpul cam rece, să-şi petreacă vacanţele, dacă se poate, afară la aer curat în pădure, umblând desculţi prin livezi şi să facă mişcări iuţi (gimnastică) când simt că le este frig; din când în când să stea 2—3 minute într'un şanţ cu apă, umblând încoace şi încolo.

Tot aşa au trebuit să-şi ţină braţele zilnic de 2—3 în apă. Aceste aplicări au priit mult tinerilor; au prins curaj şi s'au înveselit. Ei s'au dus cu forţe noui la studii, au putut lucra bine şi se bucurau aşteptând vacanţele de toamnă spre a-şi întări din nou corpul.

Aici trebue să observăm că după umblatul printr'o livadă umedă şi statutul în apă, trebue totdeauna, după ce s'a încălţat cineva, să facă multă mişcare, ca să recâştige căldura naturală; la tineri se face uşor aceasta dacă vor umbla repede.

Un exemplu analog s'a întâmplat unui alt tânăr, care a venit şi s'a plâns astfel: „Am o presiune atât de mare la cap, încât adeseori nu mai ştiu unde mă aflu şi ce fac; adeseori am ameţeli rele şi nu sunt capabil de a lucra cu mintea; a trebuit să părăsesc şcoala cu trei luni înainte de finele anului şcolar.

Era în luna lui August şi acest candidat şi-a petrecut zece zile mai mult în grădini şi păduri, umblând desculţ de dimineaţa până seara. Afară de asta i s'au făcut zilnic 2—4 turnări de apă rece pe bust. In 12 zile s'au înlăturat simptomele de boală; tânărul a început să se simtă vesel şi, spre a se fortifica mai departe, n'a avut decât a se folosi şi de vacanţele de toamnă, repetând aceeaşi cură.

Sdruncinarea nervilor

Un funcţionar superior îşi sdruncinase atât de tare spiritul şi corpul prin multele sale îndatoriri de profesiune, încât nu puteai şti dacă sta mai rău cu spiritul sau cu corpul.

Se putea teme că sdruncinarea spiritului, cu urmările-i triste, ar putea avea un sfârşit demn de compătimire. Luni de zile

n'a avut nici somn, nici odihnă și în tot corpul avea durerile cele mai nesuferite. Toate ajutoarele medicale au fost fără efect. Și aci apa avea să aducă scăpare și în adevăr, după 13 săptămâni, nenorocitul a fost în stare să-și caute iarăși de afacerile profesiunii sale, fiind pe deplin sănătos.

O asemenea stare poate fi tratată numai prin aplicările cele mai simple. Prima zi: A spăla înainte de amiază corpul de sus cu apă și oțet. Urmează apoi o udare a genunchilor (un minut). După amiază tot așa. A doua zi: o udare a bustului cu o jumătate cană (doniță) de apă pe genunchi; după amiază tot așa. A treia zi: udarea bustului (o cană plină) și udarea genunchilor; după amiază udarea bustului; apoi a sta în apă (trei minute).

Această aplicare a fost atât de dureroasă, încât pacientului i s'au umplut ochii de lacrămi. Așa se urmează cam o săptămână. A doua săptămână udări zilnice pe bust și udări pe genunchi alternând cu șederea în apă. Udările pe bust s'au urcat peste săptămână dela una la trei căni de apă. In cele din urmă a stat în apă până la genunchi, dar numai 2—3 minute. In săptămâna a treia s'au mai sporit udările pe bust, pe genunchi și stătutul în apă, și la fiecare două zile s'a făcut după amiază o baie de șezut. In săptămâna a patra: udare pe bust și ședere în apă înainte de amiază. In săptămâna a cincea: dimineața o udare pe spinare și ședere în apă sau udarea genunchilor; după amiază udarea bustului.

Așa s'a urmat, înainte și după amiază, o altă aplicare: a) Udarea bustului și a genunchilor; b) O semi-baie; c) Udarea spinării până la deplina vindecare.

Intern s'a dat: a) *Praf alb*, zilnic, pe vârful cuțitului, alternând cu b) *Boabe de ienupere* zilnic, 6—8 boabe și c) *Ceai de pelin și de jaleș.*

Boale nervoase

Un candidat în etate de 34 de ani, relatează:

„Acum 11 ani a început să-mi sufere capul de congestiuni, de dureri violente și de îngreunare, și aceasta din cauza unei meditațiuni exagerate, a stricteței corporale și a unor scrupule teribile și îndelungate. Continuând a munci cu mintea și cu corpul ca pentru doi, mi s'au iritat cu totul nervii și în cele din urmă acum doi ani n'am mai fost în stare să mai lucrez cu mintea. Am stat opt zile în Wörishofen fără să-mi fi folosit, deși am întrebuințat udări pe șolduri, pe bust și spinare și am umblat desculț; apoi mi s'a dat un ulei de spuzeală și am mai continuat trei zile cu aplicările de apă, însă răul creștea; 3—4 zile am fost oprit de a mai aplica apa; uleiul a avut efect; deodată capul s'a luminat și întărit și așa mă simt până astăzi". La acestea trebue să adaug că acest domn, înainte de a veni

la mine, a căutat mult timp să-şi ajute însuşi după cartea mea şi astfel, înainte de a face cură la mine, se pregătise mult printr'o alegere fericită sau mai bine zis raţională a pregătirilor potrivite şi urmând foarte punctual şi exact ceeace se prescria. Când a venit era încă într'o stare prăpădită, cu atât mai de plâns, că arăta bine la faţă şi numai un cunoscător bun putea şti de ce suferea. Mulţumesc lui Dumnezeu, că acum poate iarăşi, cu veselie şi curaj, să-şi caute de studiile sale superioare.

Boală de rinichi

Un ţăran povesteşte:

„Pe cât de tare şi de sdravăn arăt la corp, pe atât de rău îmi este. Nu mai pot munci; sunt totdeauna umflat; adeseori nu mai pot respira şi cred că trebue să mă înăbuş. Peste noapte mă tăvălesc în pat, fără să pot dormi. Urina îmi este de ordinar groasă şi amestecată cu sânge. Adeseori am arsuri foarte violente în băşică. Am consultat pe mai mulţi medici. Unul a zis că sufăr de ficat şi că am pietre în fiere. Altul zicea că răul e în rinichi şi că rinichii vor da în coptură. Al treilea credea că stomacul nu mistue şi deaceea am totdeauna flegmă, pentru că în gură se găseşte totdeauna flegmă multă şi tare".

Acestui om neconsolat i-am prescris următoarele aplicări: 1) Două băi calde pe săptămână cu paie de ovăz opărite, alternând de trei ori, 30—32 grade (10 minute în apă caldă, un minut în apă rece); 2) Pe săptămână două înfăşurări scurte, tot apă cu paie de ovăz, timp de un ceas şi jumătate; 3) Zilnic două ceşti de ceai de coada calului şi boabe de ienupere, fierte zece minute.

In şase săptămâni omul s'a făcut bine de tot. Corpul său e normal; burta cea mare a dispărut, faţa gălbue s'a înviorat şi după cum culoarea îi este sănătoasă, tot aşa i-au revenit forţele.

Un muncitor sărac scrie:

«M'am îmbolnăvit de rinichi în Noembrie 1887, dar am mai muncit până prin Ianuarie 1888. Insă puterile mi-au slăbit aşa de mult, încât a trebuit să zac 11 săptămâni. Medicul care mă căuta mi-a declarat că răul vine numai dela răceală şi dela sudoarea respinsă sau oprită, şi că boala o să ţină mult. In urină era totdeauna un depozit mare roşcat. A trimis urina ca să se examineze chimiceşte la farmacie şi s'a constatat că acel depozit era compus din sânge. Prin această necontenită pierdere de sânge am slăbit aşa de tare încât medicul se temea de dropică. Deaceea îmi examina în toate zilele picioarele şi inima; dar nu s'a arătat nici un semn de dropică. Când după câtva timp, am început să mă simt mai bine, m'am apucat iarăşi de muncă, însă după 20 de săptămâni răul s'a întors şi n'am mai putut munci. După ce am înghiţit atâtea medicamente

şi doctorii fără nici un folos durabil, am primit sfatul unor cunoscuţi şi m'am dus la Wörishofen. Acolo am început cura de apă şi mi-a priit foarte bine».

Acestui om i s'a ajutat prin următoarele aplicări.

1) Intr'o zi udarea bustului şi a genunchilor înainte de amiază; semi-baie o jumătate de minut după amiază;

2) A doua zi, noaptea, spălare generală din pat; dimineaţa, umblare în apă; după amiază udarea bustului şi a genunchilor;

3) Inainte de amiază udarea bustului şi a şoldurilor, după amiază udarea spinării şi umblarea în apă aşà alternativ trei săptămâni; apoi:

4) Zilnic o ceaşcă de ceai din 10 boabe de ienupere pisate şi ceva coada calului, (să bea dimineaţa şi seara, în două porţiuni).

Boale de urechi

Cine poate enumera multele cauze, din cari se poate îmbolnăvi un corp şi cum boalele pot influenţà asupra unor organe, în cât să rămână bolnave, deşi boala primitivă a fost înlăturată? Cu cât un organ e mai nobil, cu atât o boală îi face mai rău şi cu atât se vindecă mai greu. Unul din cele mai nobile organe ale corpului omenesc este urechea şi foarte des auzul se poate pierde printr'o boală sau şi printr'un trai nenorocit, un regim neregulat.

Aşa a venit o mamă şi a povestit:

„Fiica mea a avut scarlatină, de care s'a vindecat de tot. De atunci însă nu e niciodată bine. Aci se plânge de una, aci de alta, dar mai rău este că aproape nu mai aude de loc. Tot ce s'a întrebuinţat, n'a ajutat la nimic".

Aşà dar această fată nu s'a vindecat şi trebuia să se găsească rămăşiţele boalei şi în alte părţi. Dacă fata se va vindeca de toate urmările rele ale scarlatinei, atunci se va îndrepta şi auzul, cât şi corpul întreg.

Următoarele aplicări vor produce efectul cel mai bun:

1) A îmbrăcà o cămaşe udă, timp de un ceas şi jumătate; 2) A-şi pune un şal ud pe umeri şi piept, timp de un ceas şi jumătate, şi a-l muia din nou după trei sferturi de oră. In timpul acesta a înfăşurà picioarele dela glesne până peste pulpe cu un prosop muiat în apă caldă, timp de un ceas şi jumătate; 3) A se sculà din pat şi a se spăla pe tot corpul şi a se culca fără a se şterge; a spăla mai ales ceafa şi urechile; 4) A lega o cârpă muiată în apă caldă, peste urechi şi împrejurimi, timp de două ceasuri; 5) O înfăşurătoare la cap.

Aceste cinci aplicări să se facă într'un timp mai îndelungat şi cel puţin o aplicare pe zi. Va avea un efect bun o baie caldă de paie de ovăz pe săptămână, 25 de minute, de 28—30 grade R.

după care trebue să se spele iute cu apă rece. Aceste aplicări vor aduce corpul în starea cea mai bună; apoi se poate urma mai mult timp cu comprese calde peste urechi.

Boale de urechi

(Din „Cum trebue să trăiţi")

Dacă ochii sunt părţile cele mai însemnate ale corpului, urechile au şi ele însemnătatea lor. Orbirea e o nenorocire şi surzenia e o pacoste. Aceasta ne-o arată foarte bine surdo-muţii cari au organele graiului, dar nu pot vorbi, pentru că n'aud ceeace arată că graiul se învaţă. Surzenia din naştere e cam rară; din contra, mulţi asurzesc din cauză de boală. Am cunoscut mulţi copii cari în urma pojarului, a vărsatului sau a altor boale au pierdut cu desăvârşire auzul. Numai acest motiv ar putea să facă pe fiecare să vindece asemenea boale prin apă. Căci nu pot să cred că dacă apa este bine întrebuinţată la asemenea boale, să se mai piardă auzul. Dar nu numai la copii ci şi la oameni mari se întâmplă adesea ca prin aceste boale să dispară auzul în parte sau cu totul. Sunt încredinţat că nici unul din câţi s'au vindecat din cura mea de apă, n'au pierdut auzul. Dar am văzut pilde când prin sărituri în apă, pe la băi, s'a întâmplat să slăbească auzul ori să dispară cu totul.

Auzul poate să slăbească sau să se piardă prin cădere, bătaie şi altele, ceeace trebue pus între nenorociri. Că greutăţile auzului şi chiar surzenia sunt vindecabile prin apă, aceasta mi-a dovedit-o multe pilde. Apa scoate toate materiile uscate, întăreşte organele, redă mlădierea părţilor înţepenite, în fine topeşte orice materie vătămătoare din fiecare parte a corpului, le scoate, şi prin aceasta poate să aibă loc vindecarea, care nu va întârzia.

Ana e în vârstă de 6 ani, a zăcut de pojar acum doi ani şi părinţii o credeau pierdută. Copila se îndreptase, dar auzul îi slăbise aşà că nu deosebeà decât cu greu câteva sunete, când i se striga tare. Pentrucă apa nu poate strica când e bine întrebuinţată, s'a încercat şi apa. După o întrebuinţare de 14 zile s'a văzut o îmbunătăţire foarte mică, şi şase săptămâni după aceasta fetiţa putea vorbi destul de bine cu ori cine îi vorbia lămurit.

Aplicările s'au îndreptat în parte asupra corpului, în parte asupra urechii. Dacă auzul a suferit din pricina acestor friguri, trebue să ajungem la încheerea că şi alte părţi ale corpului au pătimit mai mult sau mai puţin; deaceea e nevoe să lucrăm asupra corpului întreg. Asemenea boale împiedică şi mersul sângelui, şi aceste piedici sunt ridicate foarte lesne prin întrebuinţarea apei. Şi faptul că asemenea boale aduc după ele diferite slăbiciuni, cari rămân ani întregi, nu mai trebue arătat din nou aici. Aşà dar cel mai bun lucru e să avem în vedere corpul întreg şi să-l aducem într'o stare mai bună de sănătate. Aceasta

s'a întâmplat astfel: Intâi s'a spălat zilnic tot corpul cu apă şi oţet cel mult timp de un minut, fără să se frece sau să se şteargă. Prin aceasta s'a înlesnit mersul sângelui şi s'a ridicat orice stavilă ce-l împiedica în mersul său. Copila primi apoi în fiecare zi o turnare la cap şi urechi. Duşul la cap era cel obişnuit, însă îndărătul şi în jurul urechilor s'a făcut un duş mai puternic. Prin duşurile repetate toate părţile întărite s'au muiat şi dacă erau stavile pentru sânge, acestea s'au ridicat; pe lângă aceasta, părţile fură întărite prin răceala apei şi aşa s'au înlăturat pe rând toate pricinile cari împiedicau pe copil să auză.

Fiindcă doctorii spuneau că urechea n'are nimic, s'a pus, o zi într'o ureche, o zi în cealaltă, câte trei până la cinci picături de unt de migdale dulci. Acest ulei scoate căldura dinăuntru, moaie părţile de acolo şi le mlădiază, într'un cuvânt face foarte bine

Vâjăitul urechilor

O persoană are foarte des vâjăituri violente în urechi, nervi slabi, adeseori îi tremură mâinile şi picioarele, faţa palidă, ochii intraţi în fundul capului. Această persoană a consultat pe mai mulţi medici. Unul a zis că vâjăitul urechilor provine dela nervi; altul, că vine dela un guturai închis; al treilea că timpanul urechii s'a vătămat.

Aplicări; 1) A umbla zilnic în apă 2—4 minute; apoi mişcări în cameră caldă sau afară, când e căldură; 2) A se scula fiecare a doua noapte din pat şi a se spăla pe corp cu apă şi oţet; 3) A pune de două ori pe săptămână un şal (compresă), timp de un ceas. A urma aşa 2—3 săptămâni. Dacă va mai trebui ceva, atunci să umble la fiecare două zile prin apă şi să se spele pe corp odată pe săptămână.

Scurgeri din urechi

(Din „Testamentul meu")

Se întâmplă foarte des că copii, mari şi mici, ba chiar şi oameni bătrâni, capătă scurgeri din urechi. Această scurgere este de obicei puroioasă şi de un miros urât, ceeace dovedeşte că consistă din materii nesănătoase şi putrede cari s'au introdus în corp.

La copii scurgerea din urechi vine adesea după boale ale copilăriei precum: scarlatina, difteria, vărsatul. Dacă aceste boale nu se vindecă cu desăvârşire, se strânge în corp o materie nesănătoasă, care încetul cu încetul se descompune şi formează puroi. Astfel de materii pot adesea să stea ani întregi în corp şi scurgerea din urechi continuă mereu în acest timp.

Ori unde este o inflamaţie, într'acolo şirueşte şi sângele. Mulţi copii au totdeauna prea mult sânge în cap, şi fiindcă la

dânşii necurăţeniile nu sunt toate scoase afară cum se cuvine prin transpirare, necurăţeniile ies prin urechi. Dacă o astfel de scurgere durează un timp mai îndelungat, copiii în genere nu arată bine la faţă; capul le este buhăit şi îi cunoşti lesne după obraz că nu sunt sănătoşi şi nu prosperă aşa cum ar trebui. Dacă nu li se dă ajutor, scurgerea poate să dureze ani întregi. De obicei, copiii rămân îndărăt în ceeace priveşte desvoltarea intelectuală şi deasemenea nu se pot desvolta pe deplin fiziceşte. O boală infantilă nevindecată complect poate deci avea cele mai triste urmări pentru toată viaţa.

Puroiul care curge din urechi nu poate numai să aibă efectul de a slăbi urechea, ci poate ataca şi oasele. Am cunoscut mai mulţi inşi cari aveau în ureche caria oaselor care, dacă nu este combătută la timp, atrage după sine cele mai triste consecinţe. Astfel de cazuri se pot foarte lesne vindeca prin cura de apă.

Dacă suferă cineva de scurgere din urechi atunci nu numai capul, ci tot corpul îi este bolnav; de obicei este buhăit, limfatic şi slăbănog. Cel mai bun mijloc este deci a exercita o acţiune asupra corpului întreg. Dacă curgerea este abundentă şi copilul e corpolent, poate fi afundat zilnic în apă, dar numai 1—2 secunde; afară de asta i se mai poate pune odată pe săptămână şi o cămaşe înmuiată în apă de flori de fân. Precum baia rece este un fortifiant şi un astringent şi elimină principiile morbide, cămaşa muiată în apa de flori de fân este un rezolutiv din cele mai puternice. Deoarece capul mai cu deosebire este bolnav, se poate turna peste el odată pe zi, sau dacă copilul e încă în toate puterile lui, de două ori pe zi, apă rece. Intern nu trebuie să i se dea nimic, sau cel puţin nu mult. Dacă vreţi să-i daţi ceva, atunci *praful alb* este cel mai bun lucru, mai ales dacă copilul suferă de slăbiciune mare. Şi *jaleşul, muşeţelul* şi *pătlagina* obţin rezultate bune. Dacă s'a continuat această cură două sau trei săptămâni, să se mai facă două sau trei spălături pe săptămână. Această din urmă aplicare mai poate fi continuată mult timp, nu fiindcă este necesară din cauza curgerii din urechi, ci pentru a fortifica organismul.

Tot ca la copii, curgerea din ureche se poate ivi şi la adolescenţi, şi cauza ei în acest caz este de obicei o răceală. Dacă cineva a răcit tare şi în urma acestei răceli transpiraţia este împiedicată în cap, atunci lesne se naşte o mică inflamaţie. Inflamaţia provoacă o mai puternică afluenţă de sânge la cap, transpiraţia slăbeşte sau se opreşte cu totul şi în cap se formează stagnaţiuni. Aceste stagnaţiuni se transformă cu timpul în supuraţiuni (puroi), cari apoi îşi caută un drum de eşire prin urechi. La început corpul poate fi sănătos, şi răul îşi are sediul numai în cap. Incetul cu încetul însă starea bolnăvicioasă trece şi asupra organelor vecine, şi sângele şi sucurile se strică. Dacă oameni vârstnici capătă scurgere din urechi şi o au mai mult timp, atunci de foarte multe ori desvoltarea intelectuală nu suferă mai

puţin decât corpul, şi dacă nu se dă ajutor la timp, se poate naşte urmări rele pentru toată viaţa.

Aci deasemenea se poate dobândi vindecarea sigură prin cura de apă. Pacienţii să-şi spele de şase ori pe săptămână partea de sus a corpului, sau, ceeace poate asigura un succes şi mai complect, să facă de câteva ori pe săptămână afuziune superioară, şi pe lângă aceasta să mai facă două semi-băi pe săptămână; în cele din urmă se poate turna apă şi pe cap odată pe zi sau la două zile. In câteva săptămâni se vindecă nu numai curgerea din urechi, dar şi corpul este adus într'o stare mai sănătoasă şi mai forte. Pe lângă această cură, procedeul de a spăla sau iriga urechile odată, de două sau de trei ori pe zi, cu un decoct de *coada calului, jaleş sau pătlagină* dă rezultate bune. Cu cât locul bolnav e ţinut mai curat, cu atât vindecarea se face mai repede.

Ceeace s'a zis relativ la copii şi la adolescenţi în privinţa cauzelor ce provoacă curgerile din urechi, se poate aplica şi la oamenii maturi. Două trei semi-băi pe săptămână şi de două ori o cămaşă muiată în apă de flori de fân şi purtată timp de o oră, ajung pe deplin pentru a exercita o acţiune asupra corpului întreg: dacă bolnavul e foarte slab, e destul să ia numai odată pe săptămână cămaşa udă. Afară de aceasta încă 2—3 afuziuni superioare pe săptămână şi spălarea frecventă a urechilor cu ceai de ierburi vor înlătura curând infirmitatea. Intern se poate da pacienţilor ceai pentru curăţirea sângelui şi îndreptarea stomacului.

Curgerea din urechi poate proveni şi dintr'o contuziune la cap, dintr'o ciocnire sau lovire. In asemenea caz sângele, prin plesnirea unor vase, a eşit din artere. Incetul cu încetul sucurile şi sângele eşit din vase putrezesc şi caută apoi un drum de eşire prin urechi.

Este însă sigur că, de cele mai multe ori, curgerea din urechi provine în urma unei răceli, sau din afluenţa sângelui în cap, determinată de orice împrejurare, aşa că se formează stagnaţiuni cari caută o eşire prin urechi. Din orice cauză însă ar proveni curgerea, cel mai lesnicios şi mai sigur mijloc de vindecare este cura de apă.

Boale de urechi, dureri de urechi şi surzenie

(Din „Testamentul meu")

N'am avut niciodată dureri de urechi şi deci nu ştiu din experienţă proprie dacă există într'adevăr dureri de urechi. Dar persoane cari au suferit de urechi afirmă că cu greu se poate să existe o durere mai cumplită. Voi crede zisele acestor oameni şi voi observà numai că durerile de urechi provin sau dintr'o inflamaţiune, sau dintr'o stare reumatică. Că inflamaţiunile

sunt dureroase, o ştie oricine, dar fiindcă organele auzului sunt extraordinar de delicate, de aceea şi durerile pot fi foarte mari.

Pentru vindecarea unei asemenea infirmităţi nu trebue să se facă nimic altceva decât să se abată sângele pătruns la cap. Dacă o inflamaţie s'a transformat într'un abces, atunci materia bolnavă trebue eliminată prin aplicările deja indicate la curgerea din urechi. In caz când durerea e convulsivă, trebue să se aibă grijă de căldura necesară, ca la orice crampe. La boale de urechi se potriveşte şi aburul la cap, care face să asude tot corpul şi prin urmare şi urechile, şi elimină astfel materiile stagnante şi stricate.

Există mulţi oameni cari nu aud bine, dar şi unii cari nu aud de loc, chiar dacă ai da cu tunul lângă ei. In asemenea cazuri trebuie să fie niscaiva stagnaţiuni, cari s'au învârtoşat de tot şi nu se dizolvă. Trebue să se fi format tumori (umflături) întărite cari astupă urechile şi nu lasă să pătrundă nici un sunet. In acest caz, cine înlătură aceste învârtoşări şi umflături, acela poate reda surdului auzul.

Un vânător, care timp de doi ani de zile şi mai bine, nu auzise niciodată pocnitura puştei sale, veni la mine şi îşi recăpătă pe deplin auzul, fiindcă întăriturile strânse putură fi înlăturate.

Dacă voiţi să ajutaţi unui astfel de surd, trebue să faceţi aplicări cari să exercite o acţiune a corpului întreg şi asupra urechii. Dacă surdul e un om destul de corpolent, puteţi recurge la aburi de cap, cari dizolvă bine şi pătrund din ce în ce tot mai adânc. Un efect tot aşa de reconfortant îl au şi afuziunile, cari se fac parte pe ureche, parte pe cap şi pe tot corpul. Se poate face pe ureche comprese sau cataplasme dizolutive şi eliminatoare. Compresele de *zeamă de varză* dau rezultate remarcabile. O cârpă de pânză moale îndoită în trei sau în patru, o moi în zeamă de varză, o legi la ureche şi o laşi să stea acolo 1—1½ ceas şi pe urmă o reînoeşti.

In urechi se află un fel de ceară prin care providenţa înţeleaptă a îngrijit ca să prevină pe cât e cu putinţă pătrunderea de corpuri străine în interiorul urechii. Se întâmplă însă foarte adesea că această ceară sau grăsime, numită cerumen, se usucă şi se întăreşte, aşà că se împiedică prin aceasta ca sunetul să poată pătrunde în ureche.

Aşà am cunoscut o femee care pierduse auzul cu desăvârşire. Medicul examină urechea şi scoase o mare cantitate de cerumen întărit; femeea îşi recăpătă auzul pe deplin. Aşà dar cauza surzeniei poate fi cerumenul întărit; dar se pot isca şi stagnaţiuni şi mici burelete, cari astupă în parte sau cu totul drumul în ureche. Dacă se dizolvă şi se elimină aceste învârtoşări, auzul revine treptat, treptat.

O mamă de copii pierduse auzul dejà de mai mult timp. Opt săptămâni dearândul s'a legat la ureche în fiecare seară cu o cârpă muiată în zeamă de varză. Deşi pacienta întrebuinţase

dejà multe doctorii fără vreun rezultat, se făcu totuşi bine în urma aplicărilor cu zeamă de varză cari dizolvară toate învârtoşările din interiorul urechii, aşà încât începu să audă iar. Acelaş efect ca zeama de varză îl are şi *ceaiul de coada calului*. Decoctul de coada calului se toarnă în ureche sau urechia se leagă peste noapte cu o cârpă muiată în acest decoct. *Jaleşul* dă şi el un bun rezultat, mai ales când stagnaţiunile au produs încetul cu încetul tumori.

Şi *spirtul de camfor* are un bun efect, deoarece este un corosiv şi destupă auzul; 1—2 ori pe zi câte 1—2 picături, e prea de ajuns.

La întrebarea pe care ar putea să o facă cineva că de ce se tratează tot corpul dacă numai urechea e bolnavă, voi răspunde că dacă există undeva în sânge stagnaţiuni, asemenea stagnaţiuni se nasc şi în sucuri. Precum în urma inflamaţiei unei artere şi prin stagnarea sângelui, care şirueşte spre locul inflamat, se produce un ganglion, aşà se pot formà şi în ureche, astfel de cartilagificări, în urma unei inflamaţiuni; prin aceste cartilagificări auzul devine un ce imposibil. Dar dacă se poate dizolva un ganglion printr'o acţiune asupra circulaţiei sângelui, de ce să nu se poată dizolva în acelaş chip, încetul cu încetul, învârtoşările aflătoare în urechi? La toate stagnaţiunile sângelui trebue să înlăturăm cauza care le-a determinat şi în acest caz nimic nu este mai bun decât afuziuni pe tot corpul şi mai ales pe însăşi stagnaţiunile. Trebue exercitată o acţiune asupra corpului întreg, pentru a se stabili o circulaţie egală a sângelui.

Catar (Guturai) de urechi şi de ochi

(Din „Conferinţe publice")

Vrem să vorbim azi mai mult despre guturai. Dacă m'ar întreba acum cineva pe neaşteptate: „Câte feluri de guturaiuri există?" aşi rămânea încurcat în ceeace priveşte arătarea cifrei. Dar vă pot enumăra următoarele soiuri: 1) Guturaiul de urechi, 2) de ochi, 3) de nas, 4) de laringe, 5) de plămâni, 6) de piept, 7) de stomac, 8) de intestine, 9) de băşica udului şi 10) de rinichi, şi de alte stări catarale.

Să vorbim astăzi despre *catarul de urechi*. Se întâmplă de multe ori că odată cineva nu mai aude bine şi zice: „Imi sună şi-mi vâjăie urechile. Aud tot felul de glasuri şi par'că ar sunà o mulţime de clopote, şi cu toate acestea nimic nu e adevărat". Una din două: ori nu mai auzi deloc, ori chiar dacă auzi, nu poţi înţelege ceeace se spune căci vâjăitul continuă. De întrebi acum pe acela care suferă de aşa ceva, de unde i-a provenit asta, poţi căpăta răspunsul următor: „Acum câteva zile sau săptămâni am asudat şi am ieşit după aceea la răcoare, şi atunci a început gălăgia şi vâjăitul din urechi". Vedeţi, în momentul acela

s'a născut catarul, căci în momentul când capul era fierbinte, răcoarea a pătruns în ureche.

Răcorirea s'a făcut prea iute şi s'a născut catarul de urechi. Atunci se pot umfla muschii, timpanul şi chiar cerul gurii; în ureche s'a declarat o mică inflamare, şi aceasta o numim catar de urechi. De un astfel de catar nu poţi scăpa aşa de uşor. Odată ce s'a încuibat, el zice: „Aici mi-e bine!" Acela care capătă un catar de urechi, îşi leagă iute capul, pentru că se teme se vede, ca nu cumva boala să-i iasă din ureche. Astfel se astupă urechea, făcând cu putinţă atunci întinderea catarului; dintr'un catar mic se face unul mare, şi nu rareori acesta atacă capul întreg. Incetul cu încetul poate atinge şi organele graiului şi odată ce le-a atacat, nu mai are mult până la plămâni. Astfel se pot naşte mai multe guturaiuri dintr'un catar de urechi.

Ce-i de făcut la un catar de urechi? Presupun cazul că cineva a asudat şi că în starea asta de fierbinţeală s'a dus afară în aer rece. El simte acum un oarecare frig în tot trupul, şi în urechi puţină usturime. Aceasta vine de acolo că prin pătrunderea răcelii, transpiraţia a fost împiedicată şi împinsă înapoi către interiorul trupului. S'a produs o îngrămădire şi astfel şi o îngustare în organul auzului. In urma acesteia sunetul nu mai pătrunde în ureche; timpanul nu mai e pus în mişcare în mod egal sau foarte puţin, iar perceperea sunetului devine astfel turbure, amăgitoare şi neînsemnată. Ce-i de făcut acum? Oh, ascultaţi, căci e foarte simplu! Odată ce aerul rece a dat transpiraţia puţin îndărăt, grija noastră trebue îndreptată pentru reparaţia ei şi aşa paguba se drege. Presupun cazul că mi s'ar fi întâmplat mie azi aşa ceva; eu unul mi-aş spăla atunci de mai multe ori capul meu cărunt şi l'aş mai freca niţel până ce s'ar începe într'însul o activitate mai vie. Mai pe urmă aşi face ca femeile, şi mi-aşi învălui capul cu un testemel, aşa ca să nu rămână slobode decât gura, nasul şi ochii; asta mi-ar face bine. După aceea aşi mai sta câtva timp în pat, trăgându-mi plapuma peste cap şi respirând sub plapumă. In scurt timp capul mi s'ar înfierbânta, iar transpiraţia în afară ar apare din nou şi, odată ce dânsa s'a întors, toate lucrurile îşi recapătă mersul lor firesc înăuntrul omului. Trecând astfel o jumătate de ceas, iar capul încălzindu-se în vremea asta cât mai bine şi fiind mai cald ca înainte, ar fi cea mai bună dovadă pentru mine despre bunul efect al tratamentului.

Dar în cazul când efectul nu se arată îndată după prima spălătură, atunci o repetăm şi ne spălăm iar capul întreg. Această a doua spălătură va lucră înainte şi va produce o vaporizare şi mai mare. In caz de nevoie putem face şi o a treia sau a patra spălătură. După patru spălături, un astfel de catar e înlăturat. Este însă o mare deosebire dacă cineva suferă de catar de urechi abia de eri, sau de patru săptămâni. In timp de o lună catarul de urechi s'a întins şi a atacat mai multe organe. In cazul acesta

trebue să lucrăm atât asupra urechilor cât şi asupra capului întreg, pentru că el s'a lăţit peste tot locul. Aşi recomanda deci o înfăşurare a gâtului; dar, în cazul acesta, cată să băgăm bine de seamă ca să nu crească prea mult căldura în jurul gâtului. Dacă aşi face o înfăşurare groasă în jurul gâtului şi aşi introduce căldură multă în gât, atunci sângele s'ar ridica sus; de îndată însă ce sângele e împins în sus, încălzind astfel şi mai tare, inflamaţia cea mică devine mai mare, şi astfel, în loc să se facă bine, se face mai rău. Aşa dar, dacă cineva capătă catar de urechi, să facă două-trei spălături pe cap, să şi-l usuce şi apoi să-l lege. Dacă ar amestecă ceva oţet în apă, n'ar face rău; dar trebue să bage bine de seamă de ochi, căci acidul acetic nu-i tocmai plăcut ochilor. Iată în ce chip simplu trebue tratat catarul de urechi. Mai putem să facem însă aici, ceeace făceau bătrânii înainte vreme. Ei puneau o cantitate mică de *muşeţel* într'un săculeţ, pe care, după ce-l încălziau la vatră, şi-l legau în jurul capului. Se desfăşura astfel mai multă căldură şi o transpiraţie mai repede. Dar eu unul prefer apa, pentru că apa deschide porii şi dă loc mai lesne la o vaporizare mai mare, lucru prin care vindecarea se face mai iute şi mai deplin. Ce-i drept, pot spune: se poate obţine vindecarea şi cu apa singură, şi nici nu este grea, căci patru spălături sunt prea deajuns, dar şi aburii au un efect foarte bun.

Foarte cuminte însă a fost unul care a luat un cazan cu apă ferbinte, în care a băgat un tub mare a cărui deschidere îngustă şi-o vârî în ureche. Apa însă a fost mai caldă decât trebuia şi îi făcù astfel o daraveră foarte proastă căci i se umflă capul întreg. Căldura pătrunse şi se lăţi prin tot capul; sângele s'a repezit la căldura asta ca musafirii la dejun, şi bietul om s'a ales cu un cap de o înfăţişare urâtă de tot. Atunci el se încredinţă că n'a procedat prea cuminte. Omul îmi povesti că s'a servit de pâlnie, părându-i-se că toţi aburii trebue să-i pătrunză în ureche; nu ştia că şi vecinătatea era atacată şi că sta în strânsă legătură cu urechia. Vedeţi! aşa s'ar putea întâmpla cu catarul de urechi.

Să ne îndreptăm acum atenţia asupra *catarului de ochi*. De câte ori nu auzi pe cineva văitându-se: „Am avut ochi sănătoşi şi acum am un ochiu inflamat care mă arde cumplit". Din ochii ăştia inflamaţi se scurge întotdeauna multă apă; tot aşa, ca şi când ar căpăta cineva un catar înăuntru şi i-ar curge din nas. Cum că suferă de catar, aceasta ne-o spun bolnavii cu precizie; dar foarte rar bagă cineva de seamă că nasul trebue să servească într'o măsură mai mare la scurgere, pentru că transpiraţia e împiedicată în afară la partea de sus a capului. Ceeace nu poate eşi afară, pătrunde înăuntru, şi ese pe nas şi pe gură. Dacă speli însă capul până la gât şi ţi-l legi bine, atunci se va produce o transpiraţie complectă

Tot cum se naşte catarul de urechi, se naşte şi catarul

de ochi. Un curent de aer rece atinge ochiul, şi aerul acesta se poate întâmpla ca să fie prea rece. Ori ochii sunt prea slabi, pentru asprimea aerului, ori capul e prea răcorit prin aerul rece; însă, dacă are mai puţină căldură, atunci şi răceala poate influenţa mai uşor şi poate provoca multe neajunsuri. *Ce e deci de făcut pentru catarul de ochi?* Tot aşà, cum putem spune pentru catarul de urechi că: „Pungaşul care s'a furişat prin urechi şi prin cap, îl eliminăm prin sudoare", putem spune şi pentru ochi. Acelaşi procedeu vindecă şi aci. Totuşi, mai putem întrebuinţà aci altceva şi anume o compresă pe ochi.

Această compresă se pune direct pe ochi ca un plastru. Dar ce fel de compresă este asta? E o *leşie de muşeţel* care influenţează cât se poate de bine. Se ia o pânză îndoită în patru sau în şase, de o lăţime de trei sau patru degete, şi după ce am udat-o în ceai de muşeţel, o aplicăm pe ochi.

Muşeţelul vindecă, împiedică o inflamare mai mare şi absoarbe mult. Aşa dar e un fel de plastru absorbitor. Se mai poate fierbe şi *flori de leandru.* Leandrul e excelent. Se ia cinci sau şase foi de leandru, se strivesc până ce se moaie în sucul lor. Căci tot aşa cum e sângele în vine, e şi sucul în foi. Fiecare se udă cu sucul ce au. S'ar putea face dar un suc de leandru în care să muiem petecul de pânză şi să-l aplicăm pe ochi. Aceasta scade şi nimiceşte căldura, cum nu se poate mai bine. Mai există şi o altă doctorie de casă: *brânza de vacă*; aceasta e neîntrecută pentru scăderea şi alinarea durerii. Amestecăm brânza de vacă cu câteva picături de apă într'un mod atât de fin, încât să formăm din ea o alifie din cele mai delicate. Se unge din asta cam în cantitatea unei linguri pe un petec de pânză, pe care-l aplicăm pe ochiul închis. Compresa asta o punem seara şi o luăm jos dimineaţa; ea produce un efect minunat. Dacă ne trezim noaptea şi observăm că brânza de vacă s'a uscat cu totul, e un semn că şi-a făcut deja efectul. A absorbit cât a putut şi acum trebue să punem pe ochi o nouă compresă, care de obicei e suficientă până dimineaţa. Vedeţi dar că, în modul acesta, putem scăpa ochiul de catar. Nu arareori se întâmplă ca, după trecerea catarului, ochii să rămână turburi. Se zice atunci: „Mi-au fost ochii inflamaţi acum câteva zile şi de atunci nu mai sunt aşa de clari şi limpezi ca înainte şi nici nu mai văd aşa de bine cu ei". Pentru astfel de ochi nu cunosc un mijloc mai bun decât *apa de anason.* Se ia două vârfuri de cuţit, se strivesc şi se macină într'o maşină de cafea, se fierbe în apă şi cu această apă se spală zilnic ochii. Ochii îşi capătă de obicei în modul acesta deplina lor putere vizuală. Dacă cumva însă această apă de ochi e prea slabă, ceeace s'ar putea întâmpla atunci când inflamaţia ochilor ar fi durat mai mult şi s'ar fi întins mai adânc, atunci nu există o apă de ochi mai bună decât aşa zisa *apă de aloe.* Aloe putem găsi în toate părţile şi costă foarte eftin. Luăm o mică porţiune, o aruncăm

într'un pahar că apă, care acum capătă o culoare gălbue şi care are un efect foarte bun. Această apă este şi un mijloc eliminator al materiilor celor mai rele de stomac şi intestine. Prin urmare de ce n'ar putea elimina tot aşa de bine şi materiile rele din ochi? Incercările mele au fost confirmate de un deplin succes. Apa asta de ochi nu e de loc vătămătoare şi curăţă şi mai bine de cât apa de anason. Dacă ochiul te arde tare după ce l-ai spălat, atunci trebue să pui mai puţină aloe în apă. Să observăm ca apa să nu atace ochiul. Din moment ce pricinueşte dureri, să încetăm de a ne spăla ori să subţiem apa. Cu apa aceasta de ochi putem spăla ochii de 3 sau de 5 ori pe zi. La caz însă când catarul nu va trece nici acum, ci din potrivă s'ar produce şi o durere de cap, atunci e sigur că nu numai ochiul, dar şi capul întreg e atacat de catar. In cazul acesta s'ar putea influenţa pe de o parte în modul de mai sus la ochi, iar pe de altă parte, dar şi în acelaş timp, asupra capului întreg prin spălare, întocmai ca şi pentru catarul de urechi. Dacă vom proceda astfel, şi asupra ochilor şi asupra capului, atunci vom scăpa de suferinţă cât se poate de repede.

Chiar dacă vindecăm o boală, partea trupului atinsă de ea rămâne totuşi slabă şi această parte trebue întărită, pentru ca să nu sufere o înrăurire vătămătoare prin aerul rece sau frigul aspru. Aceasta e adevărat atât pentru cazurile generale, cât şi pentru cazurile speciale, prin urmare şi pentru ochi. Şi vedeţi? noi putem mulţumi prea bine şi ochii, dacă facem băi de ochi. O astfel de baie de ochi se poate face de câte două-trei ori pe zi, şi nu vatămă niciodată. Procedeul e destul de simplu. Luăm un lighean cu apă cât se poate de rece şi foarte limpede, deschidem ochii ca şi cum am vrea să vedem, şi cufundăm faţa până la frunte (nasul nu trebue să intre sub apă), şi clipim de două-trei ori cu ochiul. Toate acestea nu trebue să dureze decât cel mult cinci secunde. Cufundarea o repeţim de două ori una după alta. Nasului nu-i face nici un rău că stă deoparte Băile de ochi le putem practica mai multă vreme de-a rândul şi ele mai au efectul de a ne putea ţine ochii mai sănătoşi.

In această privinţă trebue să vă dau o pildă despre care am mai vorbit şi anul trecut. Arhimandritul din Scheyern purta ochelari şi aproape în toţi anii trebuia să-şi iea ochelari din ce în ce mai tari. Lucra foarte mult, aşa că ochii îi erau prea obosiţi. In cele din urmă ajunsese atât de departe, în cât ochelarii nu-i mai erau suficienţi şi nu mai putea ceti nimic. Sfinţia Sa era de şaizeci de ani. Il sfătui să facă băi de ochi, şi să procedeze şi altminteri, prin apă, cu energie asupra trupului. Căci scris este în Sf. Scriptură: „Dacă ochiul ţi-e sănătos, atunci şi trupul întreg va fi senin şi curat". Sfânta Scriptură exprimă astfel, cum nu se poate mai frumos, ce legătură există între corpul întreg şi organele sale în parte.

Astfel l'am sfătuit să facă pe fiecare săptămână trei-patru

băi căldicele, trei-patru duşuri şi băi de ochi. Cu duşurile şi-a întărit partea de sus a trupului, cu băile de ochi, ochii şi ceeace stă în legătură cu dânşii, iar prin băile de jumătate şi-a întărit partea de jos a trupului. După un an Sfinţia Sa s'a întors. Trebue să spun că nu mai ştiam dacă mai suferea de ochi şi ce sfat i-am dat anul trecut. Fiecare om are fericirea de a uità, căci e bine când putem uità; când trebue, vine o vreme în care ne aducem aminte. După ce Sfinţia Sa stătù ca la o jumătate de ceas, întrebai: „N'aţi purtat cumva înainte ochelari? — Da, îmi răspunse. Vă mai amintiţi că am avut o boală de ochi? — Cine, D-v?“ Mă uitai la el şi habar n'aveam de ceeace îmi spunea. — „Da, m'am plâns d-tale şi mi-ai prescris o reţetă. Am ascultat cuvânt cu cuvânt, şi acum pot citi şi literile mai mici fără ochelari. — Dar cum aţi procedat? îl întrebai — Apoi bine, d-ta ai spus să fac mereu băi de ochi şi să întrebuinţez ochelarii pe cari îi am în sertar, în mod regresiv, cu un număr mai mare, adică să port mereu ochelari mai slabi; ei bine, am ascultat, povaţa d-tale şi acum văd chiar fără ochelari. Dar, şi în genere, acum sunt un alt om. Mi-am dobândit din nou puterea de mai înainte, sunt sănătos ca niciodată şi pot studià mai mult ca ori când. Nu-mi mai lipseşte nimic“. Vedeţi, aşà m'a informat pacientul acela despre ceeace îi spusesem eu înainte. Aci puteţi vedeà cât de mult depinde dacă pui silinţă şi stăruinţă. Fiecare om ar trebuì să ştie cum să-şi păstreze ochii, mai ales când lucrează mult cu ei. Dacă Sfinţia Sa Arhimandritul s'ar fi servit de aceste băi de ochi, cu şase sau zece ani mai înainte, atunci n'ar fi ajuns niciodată să nu poată citi nimic. Şi pentru un om cu o astfel de boală, e cât se poate de rău, căci ochiul e aproape mort pentru lucru. Sfinţia Sa mai trăeşte, şi după cât ştiu şi mi s'a comunicat acum câteva săptămâni, se află foarte bine. O fi acum de vreo 64—65 de ani.

Trebue să ne interesăm de sănătatea noastră la momentul cuvenit, chiar dacă e vorba numai de miopie. E mult mai bine de a evità un rău, decât a şi-l provocà şi a intrà în vrăjmăşie cu dânsul, căci atunci e greu de tot de a-l înlăturà. Cine vrea să fie mai delicat, se poate servì pentru băile de ochi nu numai de apă naturală, dar şi de una artificială, precum apa de aloe sau ceai de anason. Pentru asta bunul Dumnezeu a creiat o floricică specială, ca adaus la apa de ochi şi la băile de ochi. Ea se numeşte: *silur* [1]). Când studiam filosofia la München, învăţam şi cursul de botanică. Eram înscris la un profesor de botanică foarte amabil. De câte ori găsia o floricică, mi-o arătà întotdeauna. Profesorul acesta mi-e scump şi în ziua de azi pentru că explica toate cât se poate de bine şi de clar. Intr'un rând ne-a spus: „Am aici o floricică mică pe care nu o bagă nimeni în seamă, nici ţăranului nu-i e dragă deşi creşte printre fân. Indată ce înflo-

1) Burueniţă. Floare de ochi, etc.

reşte, ţăranul ştie prea bine că acum fânul încetează de a creşte. Când silurul se găseşte cât mai mult prin păşune, atunci nu se capătă de obicei mult fân. Buruiana aceasta are un efect deosebit, deaceea se numeşte *mângâierea ochilor*. Când te dor ochii, atunci întrebuinţează buruiana aceasta, şi-ţi va aduce alinare". Parcă îl aud vorbind şi acum pe acel profesor, deşi zace de mult în mormânt. După indiciile lui, am cercetat buruiana asta m'am convins că e bună, am cules-o şi am recomandat-o în toate părţile. Planta aceasta însă nu e numai o mângâiere a ochilor ci şi a stomacului. Floricica asta produce un efect minunat când ai un stomac slab. O putem pulveriza şi lua zilnic un vârf de cuţit. Vedeţi prin urmare că ea are şi un efect intern şi nu costă mai nimic. Când luai pentru prima oară niţel pe limbă, simţii amarul şi-mi zisei: „Pentru că eşti atât de amară, trebuie ca materia ta să fie ori bună pentru stomac, ori veninoasă!" Ei bine, ea e bună pentru stomac. In această privinţă mi-am notat şi ceeace mi-a spus cineva: „Părinte de când iau pulberea asta cu apă, are un gust mai bun». Aşa dar putem întrebuinţa şi ca pulbere de stomac pulberea floricelei, pe care o numim *mângâierea ochilor*. Prin urmare ea e înzestrată cu o dublă mângâiere, prin aceea că face bine şi ochiului şi stomacului bolnav. Şi prin aceasta îşi are o mare importanţă. Vreţi şi o altă apă artificială? atunci întrebuinţaţi *pelinul* şi *ceaiul de pelin*; chiar dacă nu-i dulce, totuşi ceaiul acesta este o apă de ochi admirabilă. Şi dacă îşi spală cineva zilnic ochii cu câteva picături de ceai de pelin, apoi asta îi este de mult folos. Pelinul luminează ochii şi întocmai cum ajută stomacului, aşa ajută şi ochilor.

Stări reumatice

Cine ar putea oare să enumere toate diferitele stări reumatice, de cari se plânge lumea! Pe unul îl tortureazä dureri în cap, pe altul la degetele picioarelor, în braţ, în picioare, în spate sau piept, etc. Reumatismul e ca evreul rătăcitor între boale.

Ţăranul muncitor, tăetorul de lemne, toţi câţi muncesc din greu, ştiu mai puţin, şi pe alocurea nu ştiu deloc, despre această boală; pentru că aceşti oameni adeseori capătă într'un ceas reumatismul şi într'altul l-au şi pierdut; aşa cred eu. Inceputurile se arată poate dimineaţa, dar după amiază se pierd iarăş prin muncă.

Aceasta ne arată lămurit cum se poate şi cum trebue vindecat reumatismul.

Un medic veterinar mi s'a plâns odată, că nu mai e capabil să-şi îndeplinească misiunea, căci un reumatism urât se încuibase ca un gusgan în umărul drept, că, neluând seama, a eşit asudat în frig, şi ştie bine că nu va scăpa de acest rău decât după şase săptămâni, cum a păţit totdeauna.

— Dacă vrei domnule medic, — i-am răspuns, atunci eşti vindecat în 24 de ore ; voi năpusti pisica mea asupra gusganului dumitale.

El a început să râdă şi am făcut o mică prinsoare. El mi-a dat cuvântul său că va urma întocmai după cum îi voi ordona. S'a dus acasă şi a pus pe nevasta sa să-i frece uscat spinarea, apoi să-i aplice o udare rece pe bust. După 8 ceasuri a făcut aburi la cap şi apoi o udare rece. Nu trecuseră nici de cum cele 24 de ceasuri şi gusganul se dusese naibii, iar eu am câştigat prinsoarea.

De astădată am vorbit despre o fricţiune uscată ca nici odată.

Da, şi motivul e următorul:

Când reumatismul vine în urma unei repezi schimbări sau treceri din răceală la căldură şi vice-versa, atunci durerile cari câte odată îşi au rădăcina numai pe suprafaţa pielei, câte odată şi mai adânc, ba ai crede că până în măduva oaselor, se pot reduce în cele mai multe cazuri la turburări în circulaţia sângelui, fie că sângele circulă mai încet, sau mai repede, fie că sunt închegări de sânge sau inflamaţii, etc., în locul atacat. Frecăturile şi presiunile produse prin acestea cauzează durerea şi trebuesc înlăturate prin dizolvarea, uşurarea şi întărirea părţilor suferinde.

Când bastonaşul şefului de orchestră nu ajunge spre a ţine pe muzicanţi în tactul cuvenit, atunci el începe să le facă semn şi din mâini şi din cap. Când gâsca sau raţa se amestecă între pui, spre a le mânca hrana, şi nu înţelege când îi strigi: „Du-te d'aci!" atunci arunci cu o petricică în gâsca proastă sau raţă.

Dacă reumatismul a intrat adânc şi ţine mai de mult, când doare prea mult şi e întins prea tare, atunci pe lângă apă recurg şi la ajutorul fricţiunii. Ea desvoltă o căldură repede şi împrăştie mai iute sângele, etc. Dacă locul bolnav ar fi cam rece şi dacă am turna îndată fără o încălzire prealabilă, o udătură pe locul acela, reumatismul s'ar retrage tot în corp, dar n'ar ieşi din el.

Un ţăran avea dureri reumatice atât de violente, încât nu mai puteà să umble ; mai mult îl durea şoldurile. Omul nu ştia de unde îi venise boala.

Ţăranul şi-a înfăşurat zilnic de două ori dela subsuori tot trupul într'un cearceaf muiat în apă caldă cu floare de fân şi se culca două ceasuri în pat şi se acoperea bine. După zece aplicări de acestea reumatismul a dispărut cu totul.

Un alt ţăran nu mai putea fi nici înfăşurat, având prea mari dureri în şolduri. El a fost pus într'o baie de paie de ovăz de 33—35 grade R., zilnic de două ori, câte 25 minute. In trei zile a fost vindecat.

Am văzut nenumărate cazuri de reumatism la cap. Ele au fost înlăturate mai uşor prin aceea că la cap s'au făcut prea

puţine aplicări, dar la picioare s'au făcut băi calde şi aburi. Dacă pui la cap răceală, faci rău: dacă pui ceva cald, atunci năvăleşte şi mai mult sângele la cap. Seria celor mai bune aplicări ar fi cam următoarea:

Baie caldă la picioare (cu cenuşe şi sare),
Punerea unui şal ud,
Aburi la picioare,
Aburi la cap cu udare rece, apoi iar şal.

Aceste aplicări, zilnic câte una din ele, vindecă reumatismul cel mai rău la cap, care de obicei provine din curent, din răceală şi foarte des dintr'o trecere repede dela căldură la răceală.

Nici un reumatism nu trebue neglijat; el poate deveni începutul a multor şi grele boale: de plămâni, de ochi, de urechi, de inflamaţii, intoxicare de sânge, abcese, etc.

Un student, care băuse cam mult şi în starea aceasta eşise în aer rece, fù apucat deodată de reumatism la piept. El zicea că aceasta nu poate strica tinereţelor şi curajului lui; că această istorie se va pierde dela sine. Insă istoria a devenit foarte neplăcută pentru părinţii şi rudele lui. Tânărul începù să tuşească în sec şi tusea luă un caracter acut. După două luni viaţa cea mai înfloritoare şi plină de speranţe se stinse.

Dacă tânărul îşi spăla zilnic de 4—5 ori pieptul şi abdomenul cu apă rece, la o zi sau două, pieptul i s'ar fi uşurat şi sărmanul ar fi scăpat.

Ana-Maria, care trebuia să muncească mult şi din greu, simţi că i se umflă genunchiul. Mai multe săptămâni ea nu ţinù socoteală de aceasta, şi mai târziu, când începù să o doară tare, ea puse comprese groase reci, neştiind ce să facă. Genunchiul nu se îndreptă, ci deveni mai rău, şi ea întrebă pe un medic. Acesta îi dete o alifie spre a se unge, dar nu avù nici un efect. Spre mai mare nenorocire piciorul se încovoiă înăuntru sub genunchi, la fluer.

Spre a împiedica înţepenirea, medicul îi prescrise ca 14 zile genunchiul să fie frecat zilnic cu untură de porc, şi mai târziu să fie spălat cu acid carbolic.

Genunchiul deveni tot mai rău. In fine medicul întrebuinţă un bandaj de gips şi promise bolnavei că după luarea bandajului va putea să umble.

După două săptămâni gipsul fù înlăturat, dar sărmana fată nu puteà nici să steà, necum să umble. Această stare deplorabilă a ţinut mult timp.

Astfel de întăriri pe oase şi în jurul lor, pot fi dizolvate numai prin comprese urmate mai mult timp cu flori de fân opărite, ce se pun totdeauna calde. După ce s'a făcut dizolvarea, atunci sângele va pătrunde iarăşi în acele părţi, le va hrăni şi forţa se va restabili.

După ce a aplicat 8 zile compresele menţionate, bolnava

a putut dejà să se rezeme pe picior. După 8—10 săptămâni a putut să umble iarăşi bine.

Un domn vine şi povesteşte:

„Eu sunt plin de reumatism şi de crampe dela cap până la picioare; am totdeauna guturai, când mai tare, când mai slab, fie că sunt în casă, fie afară; nu mai ştiu ce să fac. Mai niciodată nu pot să dorm, n'am poftă de mâncare şi, dacă nu mă voi îndrepta în scurt timp, nu voi mai putea îngriji de afacerile mele. Port dejà demult o cămaşe şi pantaloni de lână (a lui Jäger). Pe deasupra mai port o cămaşe de pichet, ştofa cea mai tare ce am găsit. Tot aşa port o pereche de pantaloni de lână, apoi o vestă de postav gros căptuşită, precum şi pantaloni de pichet; în fine un gheroc şi un pardesiu. Tot corpul îmi este mai totdeauna rece şi are un miros greu de năduşeală ca de smoală. Nu cred să fie vreo fiinţă mai nenorocită decât mine."

Acum să trecem la cura de apă.

Mai întâi s'a făcut o udare a bustului şi s'a spălat pielea unsuroasă, precum şi o udare a genunchilor cu spălături. Astfel s'a procedat trei zile de două ori pe zi. A treia zi s'a înlăturat cămaşa şi pantalonii Jäger şi imediat s'a făcut o semi-baie, şi după un ceas o udare a bustului. A cincea zi a doua pereche de pantaloni a fost înlocuită cu pantaloni de in. A şaptea zi cămaşa a fost schimbată cu una de in şi tot aşa s'a înlăturat şi vesta cea groasă şi cu mâneci; apoi zilnic s'au făcut de două ori udări pe bust şi pe abdomen alternând cu semi-băi.

După 14 zile tot organismul a scăpat de orice reumatism şi de crampe. Pielea transpiră ca la un om sănătos; s'au întors somnul şi apetitul şi omul nostru s'a bucurat mult că era restabilit şi că, după vacanţe, îşi puteà vedea iarăşi de afacerile sale. Despre toate astea el s'a pronunţat astfel: „Dacă boala mea cea mică aş fi agravat-o urmând după capul meu, atunci aş putea să fiu supărat numai pe mine; eu n'am făcut nimic fără povaţa celor mai celebri medici".

Altul mi-a relatat:

„Tot corpul de sus îmi este plin de reumatism; partea dreaptă a corpului superior nici odată nu e scutită de dureri mari, iar când durerea mai slăbeşte atunci se iveşte la un umăr sau la amândoi. Atunci sunt aşa de ţeapăn, încât nu mai pot mişca umerii: dacă însă toată durerea cade la stomac, atunci mi se pare că totul se învârteşte: atunci nici nu pot să mănânc ceva. Dar mai rea e durerea la ceafă, mai ales în stânga. Picioarele nu mi se încălzesc. Astfel viaţa îmi este o greutate şi nu mai pot vedea nici de meseria mea. Am cheltuit o mulţime de bani pe doctori şi medicamente; nu mi-au folosit nimic. Din ordinul unui doctor port cămăşi de lână mai bine de un an de zile, dar prin aceasta am devenit şi mai simţitor"

Aplicările au fost: 1) De trei ori pe săptămână a ţinut

un ceas şi jumătate, o cămaşe groasă, muiată în apă în care am fiert flori de fân. 2) De două ori pe săptămână o înfăşurare (compresă) dela subsuori până jos, cerceaful fiind muiat în apă caldă cu flori de fân. 3) De două ori pe săptămână s'a sculat din pat noaptea şi s'a spălat întreg cu apă rece, culcându-se îndată fără a se şterge. Astfel s'a urmat în timp de 14 zile; apoi au urmat aceste aplicări: 1) Zilnic o udare a bustului şi a genunchilor. 2) Zilnic umblarea prin apă, 2—4 minute, apoi mişcare. 3) De două ori pe săptămână, o spălătură întreagă.

După patru săptămâni pacientul a fost scăpat de suferinţă şi acum mai face pe săptămână două semi-băi.

Un director de şcoală povesteşte:

„Sufer nespus de mult la braţe, umeri şi picioare: ba sunt ca înfăşurate în reumatisme, ba simt dureri cu atât mai mari în unele locuri, cu cât durerea a dispărut din altele. Mai totdeauna respir greu, adeseori mă tem să nu mă înec; afară de asta sufer şi de congestiuni şi rare ori pot avea un ceas de linişte.

„Am fost magnetizat şi am întrebuinţat multe altele, fără folos. Cura de apă m'a scăpat de toate durerile în zece zile şi din suferinţele mele mai simt numai nişte urme neînsemnate. Sunt convins că urmând cu aplicări uşoare, mă voi face pe deplin bine".

Aplicările au fost: zilnic o udare a bustului şi două udări pe şolduri; a doua zi mantaua spaniolă; dela ziua a patra o semibaie pe zi, în loc de udare pe bust, şi odată pe săptămână aburi la cap.

Un om ca de 46 ani povesteşte;

„Totdeauna am dureri undeva, sau în partea dreaptă, sau sus la umeri; durerea nu stă niciodată mult timp într'un loc; când însă răul ajunge la cap, atunci nu mai pot de ameţeli; din ochiul drept îmi curge multă apă; iar când durerea cade în picior, acesta înţepeneşte cu totul; când îmi ajunge în piept atunci nu mai pot respira. Aşà sufer dejà de ani de zile şi numai pentru scurt timp am simţit câte odată uşurare, dar niciodată un ajutor durabil şi deplin".

Acest bolnav a fost vindecat în cinci săptămâni prin următoarele aplicări:

1. De trei ori pe săptămână o înfăşurare scurtă, timp de un ceas şi jumătate;

2. De patru ori pe săptămână se spală întreg noaptea;

3. De două ori udarea bustului; aşa timp de 14 zile. Apoi:

a. Odată înfăşurare scurtă.

b. De două ori spălare întreagă;

c. Zilnic udarea bustului şi a genunchilor.

Fiind astfel vindecat pacientul a mai urmat cura câtva timp, spre a-şi păstra sănătatea, făcând pe săptămână o semibaie şi de două ori udarea bustului şi a genunchilor.

Brânca (Erizipelul)

Aceasta e o materie morbidă veninoasă, ce se adună între piele și carne și caută să iasă prin vre-un loc. Ea se poate ivi la picior, la braț, la cap sau în orice parte a corpului. Unde se arată, pielea se întinde mult, ca și cum ar fi îngustă și trebue să plesnească. Câteodată nu apare timp îndelungat la suprafață și pacientul suferă dureri mari.

La isbucnire se arată mai întâi câteva bășicuțe cu un lichid cenușiu, apoi tot mai multe, mai mari și mai mici, cari sunt atât de veninoase, încât mănâncă părți întregi de piele.

Brânca poate deveni periculoasă și chiar mortală, dacă nu poate eși afară, când produce o otrăvire de sânge în interior care se întinde repede, căci spre locul inflamat năvălește mult sânge. Adeseori mai vine și cazul că brânca, când se desvoltă exterior se depărtează din locul primitiv și ocupă un loc în interior. Astfel de cazuri sunt de cele mai multe ori mortale.

Cunosc un servitor. El a căpătat brânca la braț, Nu voià să țină seamă de acest rău zicând: „Asta e o boală femeiască".

Brânca dispărù dela braț, dar în scurt timp se așeză în creer și bolnavul muri în curând.

Tot așa mai cunosc pe un preot. La acesta brânca s'a ivit la picior. Nu știu cum va fi îngrijit de piciorul bolnav. Brânca a dispărut și pacientul credea că a scăpat de potcă. Insă nu trecù mult și musafirul neplăcut se ivi din nou, acum la brațul superior. El dispărù iarăși pentru a se așeza în fine în cap. După patru zile preotul era un cadavru.

Oricine a observat cu atenție această boală, va putea povesti despre o mulțime de cazuri de moarte din cauză că s'a neglijat.

La cură trebue, înainte de toate, să observăm și să facem ca brânca să nu pornească în călătorie. In locul unde s'a ivit ea, trebue slăbită cât mai curând și eliminată materia veninoasă. Tot odată să se oprească sau să se micșoreze afluxul de sânge.

Cine are brâncă la picior, să facă mai bine o înfășurare scurtă. Aceasta taie drumul spre locul atacat. După înfășurarea scurtă își poate înfășura (cu comprese) piciorul mai sus de locul brâncii spre corp. Putem însă atacà brânca și direct. Aceasta se face, dacă vom muia în apă caldă o cârpă moale, uzată, de in; o așezăm pe bubă, și deasupra legăm o cârpă uscată de lână. Aceasta împrăștie și elimineează.

Dacă cinevà are brâncă la braț, va întrebuința de asemenea înfășurătură scurtă, spre a trage sângele de sus la vale. Apoi să-și pună un șal (ud) și să-l moaie în apă rece de mai multe ori, după tăria ferbințelilor. Se poate înfășurà și locul bolnav (cum am făcut sus la picior).

Dacă brânca s'ar ivi la cap, atunci va lucrà bine o compresă pe corpul de sus și o înfășurare a gâtului (compresă rece):

acestea vor împuţinà iute materia veninoasă. După ce s'au urmat de câteva ori aceste aplicări, atunci se poate influenţà direct asupra locului inflamat, la început cu apă caldă şi după ce o mare parte din materia morbidă s'a eliminat, ceeace se vede după scăderea roşeţei şi a umflăturii, cu apă rece. Aplicările se fac totdeauna în formă de comprese cu pânză de in sau înfăşurări, în cazul acesta în formă de înfăşurare de cap.

Un preot din M., raportează: „Poate în urma unei răceli mi s'a ivit o brâncă rea. Fierbinţelile din corp erau mari, durerea violentă, faţa umflată mult. In această stare mi s'au spălat zilnic de 4—5 ori pieptul, abdomenul, spinarea şi braţele, câteodată şi picioarele, dar faţa nu, cu apă rece şi anume pe când năduşiam. Mai târziu, spălăturile s'au rărit. Aceasta a avut succesul cel mai bun pentru vindecarea boalei. După patru zile frigurile au trecut şi a noua zi am putut ieşi din casă. Mai având năduşeli câtva timp noaptea, m'am sculat, mi-am spălat corpul cu apă rece, am îmbrăcat o cămaşă curată şi iar m'am culcat. Am mai avut înainte această boală. Cura de atunci a ţinut o lună, de astă dată, până ce m'am făcut bine, a ţinut numai 9 zile".

Şira Spinării

Un ofiţer superior, fiind în trăsură şi răsturnându-se, şi-a vătămat un inel dela şira spinării şi după cum susţineau medicii, şi-a atins atât de rău măduva spinării, încât suferea durerile cele mai îngrozitoare şi numai câteodată starea i se mai uşurà. Răul influenţà şi mai mult asupra sufletului, decât asupra corpului. Nici un medic nu-i puteà da ajutor, deşi vizitase pe cei mai renumiţi ai oraşului. In urma declaraţiei celui mai celebru medic din partea locului, că nu mai poate fi vorba de vindecare şi că cu timpul bolnavul va fi apucat de ftizie, ofiţerul a căutat ajutor la apă.

In şase săptămâni s'a restabilit şi se bucură şi astăzi de o sănătate bună, deşi vindecarea s'a făcut acum 25 de ani. Cu suferinţele fizice a dispărut şi afecţiunea sufletească.

Ce aplicări au fost prescrise în acest caz, nu mai ştiu bine. Dar dacă tu, iubite cititor, ai aveà să suferi de această boală, te-aşi sfătui următorul lucru: de trei ori pe săptămână să pui mantaua spaniolă; de trei ori pe săptămână o semi-baie şi spălarea corpului de sus, şi de două ori udarea bustului şi abdomenului. Aşa să urmezi regulat mai multe săptămâni. Tot organismul trebue să se fortifice şi vor dispăreà pe rând relele ce provin din locul vătămat şi bolnav. Inelul şirii spinării strivit, se va întări şi el, devenind o cicatrice, ca atunci când se vindecă un picior frânt şi nu mai doare. Mai repet încă odată: Când o parte din corp suferă greu, atunci e bolnav tot corpul. Intreg organismul ia parte orecum la durerea mădularului atacat. Aruncă

o piatră în apă şi toată suprafaţa pârâului sau a lacului se va mişca în cerculeţe. Piatra este inelul strivit al şirii spinării. Cercurile dureroase străbat tot corpul.

Acestea sunt indicii excelente pentru tratament. Astfel la cură trebue să influenţăm totdeauna asupra corpului întreg, ca să se întărească şi ca părţile sănătoase ale corpului să sprijinească pe cele bolnave şi slăbite, să le îngrijească aşà zicând, căci organele stau între ele în legătura cea mai intimă. Ele sunt mădularele cele mai de aproape ale familiei, care se simt bine numai cooperând în concordie şi pace.

Ataxia (Oftica măduvei)

(Din «Testamentul meu»)

Un om de 32 de ani vine cu două cârje, abià se târăşte şi spune: „De patru ani sufer mult, şi cu mare chin pot să mă târăsc cu două cârje o bucăţică de loc. Trei doctori mi-au spus cà am ataxie şi nu e nimic de făcut. Multe am făcut; am fost trimis de doctori la diferite băi şi cum mă duceam acolo, îmi era mai rău. Dacă nici apa, singurul mijloc în care mă mai încred, nu-mi va ajutà, apoi nu-mi mai rămâne de trăit".

Infăţişarea acestui om erà ca şi mersul său; acesta erà mersul unui ataxic.

Bolnavul a fost tratat în modul următor:

1) Mai întâi primi zilnic un duş la cap şi două duşuri pe şale. In fiecare zi i s'a frecat şira spinării cu apă şi oţet; aşà timp de 10 zile.

2) După aceasta i s'au făcut zilnic două duşuri la cap, odată trebuie să umble în apă şi odată capătă un duş pe şolduri timp de zece zile.

3) In fiecare zi un duş pe şale şi o baie de jumătate, timp de jumătate minut. Aceasta iarăşi 10 zile dearândul. — Prin aceste mijloace bolnavul ajunse să umble bine. Ţinuta corpului şi mersul erau cum trebue. Bolnavul dormi, avu gust de mâncare şi urmă cu alte mijloace: o zi, un duş la cap şi pe şolduri; a doua zi o baie de jumătate. După trei săptămâni urmă cu aceste mijloace mai rar şi vindecarea desăvârşită nu întârzia să se facă.

Foloasele acestor mijloace au fost: 1) Duşurile de cap întăriră şi încălziră trunchiul şi mai ales spinarea; în acelaş chip lucrară şi duşurile de şolduri asupra părţii de jos a corpului: 2) Spălăturile cu apă şi oţet încălziră şi întăriră şira spinării: 3) Duşul de şale întări toată spinarea. Băile de jumătate lucrară asupra întregului corp, aşà cum mijloacele deosebite au lucrat asupra părţilor.

Şi aşà, intr'un timp de 6—8 săptămâni aproape, nenorocitul recăpătă sănătatea.

Dizenteria

Dizenteria e o soră a holerei. Amândouă seamănă prea mult una cu alta. Această boală începe de regulă cu tăieturi teribile în abdomen (burtă) şi cu eşire multă. Intre altele curge şi mult sânge.

Dizenteria se vindecă mai iute dacă moi în apă caldă cu oţet o cârpă îndoită şi o legi pe burtă. Un efect minunat are intern un păhărel de *spirt de myrsille* pe care fiecare şi-l poate face şi care n'ar trebui să lipsească din nici o farmacie de casă. De două ori pe zi se pot turna în apă caldă două linguri din acest spirt şi această băutură va plăcea de minune. Dacă a doua zi starea n'ar fi mult mai bună, atunci să reînoim compresa pe burtă şi încă o porţie din spirtul acela.

Iosif se svârcolea în pat ca un vierme. Câteodata durerile îl învârtiau ca o bilă. Ţipa de durere. In excremente era peste o jumătate litru de sânge. Două linguri din spirtul sus menţionat, luate dimineaţa şi după amiază, au îndreptat totul în scurtă vreme.

Ana, o femee de peste 50 de ani, se vaită de rupturi grozave în burtă. Având eşire cu mult sânge, ea se temea să nu fie holeră curată. Cârpa cu oţet pe burtă şi bând din acel spirt, bolnava s'a făcut bine într'o zi. In lipsa acelui spirt se poate întrebuinţa foarte bine *lapte fiert cu fenicul.*

Nebunia din beţie

Un om, de 36 de ani, bea multă bere, mânca puţin şi aşa se hrănia mai mult cu bere. Când era plin de bere, se simţia tare, dar după ce se evapora berea, se plângea de slăbiciune.

La acest om sărman nebunia din beţie era deja atât de desvoltată, încât chiar tinerii observaseră că-i lipsea ceva. El se mai plângea mult de dureri reumatice, de crampe şi de dureri de cap. Deşi beţia se vindecă foarte cu greu, totuşi pacientul vrea cu orice chip şi sacrificiu să scape de această mizerie.

Cu următoarele aplicări l-am restabilit pe deplin în trei săptămâni. Zilnic i se dădeau 2—3 aplicări şi anume, pe rând, cum urmează: Ziua 1: *a)* Udarea bustului şi a genunchilor: *b)* A sta în apă, a umbla în apă şi a ţine braţele în apă: *c)* Udarea spinării. Ziua 2: *a)* Semi-baie: *b)* Udarea bustului şi a genunchilor. Ziua 3: *a)* Baie de şezut: *b)* Udarea bustului. Ziua 4: *a)* Semibaie: *b)* Baie completă. — Aşa s'a urmat până la vindecare; au încetat toate stările morbide; culoarea feţei s'a îndreptat cu totul, apetitul a revenit şi omul, nu mai avea poftă de a bea bere sau altceva. In deosebi, trebue să accentuăm, că în timpul curei s'au ivit în diferite părţi ale corpului spuzeli şi abcese, prin cari se înlăturau materiile veninoase.

Scarlatina

Scarlatina se iveşte de ordinar odată sau de două ori pe an şi adeseori face multe victime. Ea atacă de obicei copiii, dar şi pe adulţi. Simptomele sunt: durere de cap, presiuni la stomac şi la piept, oboseală; aci simte omul călduri, aci frig. Această boală răpeşte mulţi copii, deşi se vindecă aşa de uşor cu apă. Dejà după două zile copiii pot fi asiguraţi contra primejdiei; la adulţi merge ceva mai încet.

Scarlatina se poate lesne vindecà în două chipuri. Dacă la un copil, mic sau mare, avem toate simptomele acestei boale, atunci să muiem o cămaşă în apă caldă cu cevà sare, să o stoarcem niţel şi să îmbrăcăm în ea copilul în pat. Apoi să-l învelim bine cu o plapumă, aşa încât să nu pătrundă aerul şi să-l lăsăm să zacă astfel un ceas. Apoi să-i desbrăcăm cămaşa: tot corpul copilului va fi plin de spuzeală de scarlatină.

Dacă fierbinţelile sunt prea mari, să spălăm copilul întreg, dar iute, şi să-l culcăm iarăşi în pat. In cazuri grave, în cari căldurile corpului cresc, cămaşa udă poate fi îmbrăcată de 2—3 ori pe zi. Totul depinde de călduri şi de tăria frigurilor.

Dacă fierbinţeala scade, atunci intervalul dintre înmuierile cămăşii poate fi prelungit. Să se observe însă ca, la aceste aplicări ulterioare, să se întrebuinţeze totdeauna apă rece cu oţet. Apoi să luăm seama ca acoperirea şi învelirea să fie bună, dar nu exagerată. După înlăturarea cămăşii ude, copilul să se îmbrace cu o cămaşă curată. Urmând astfel, scarlatina se va vindeca pe deplin în patru sau cel mult şase zile.

Să mai adăugăm o observaţie. Apetitul lipseşte mai totdeauna. Copilul să nu fie silit a mânca. După cum spuzeala se vede afară, tot aşa e şi înăuntru. De ordinar setea e mare. Apa e mijlocul cel mai bun de alinare. Se poate pune şi ceva zahăr şi vin în apă. Copiii dela ţară beau mai bucuros lapte. Maxima este: a bea puţin, dar mai des. Eu cred că un copil tratat astfel, nu va muri.

Ştefan, un băiat de 10 ani, deabia mai poate vorbi de fierbinţeli. La faţă e roşu şi se plânge că-l doare tot corpul. Fiind fierbinţelile prea mari, Ştefan trebuie spălat la fiecare ceas, în timp de două zile. A treia zi el începe să mănânce. Se mai spală încă de două ori pe tot corpul într'o zi. A cincea zi Ştefan se simte bine, în ziua a şasea umblă prin cameră şi în scurt timp începe a se juca iarăşi cu alţi copii prin curte.

Maria, în etate de 20 de ani, nu mai poate umbla; are dureri violente de cap; tot corpul i se pare ca sdrobit; afară de asta ea tuşeşte sec şi o apasă grozav pe piept. Nu mai ştie ce să facă de frică şi nu poate părăsi patul nici un moment. Are greaţă de orice mâncare, însă ar tot bea apă.

Maria are să capete scarlatina în grad mare. Ce e de făcut? Să i se spele bine spinarea la fiecare ceas cu apă rece,

amestecată cu ceva sare; tot aşa şi pieptul şi abdomenul. Aceastä spälare să se facă foarte iute, apoi să fie bine acoperită, dar nu prea gros.

Bolnava a fost spălată aşa timp de două zile. N'a mâncat nimic, dar a băut mult. Gâtul îi ardea grozav necontenit.

Scarlatina începu să dispară formând cruste sau coji. Setea se mai potoleşte. Bolnava se mai spală încă 2—4 zile de 2 şi chiar de 3 ori pe zi.

După alte trei zile, Maria este scăpată de scarlatină.

Ioan, un băiat de 13 ani, nu mai e bun de nimic, de câteva zile a pierdut orice veselie şi orice poftă de lucru. Deodată începe tot corpul să i se umfle, capul şi picioarele i se îngroaşe, burta i se umflă în mod îngrozitor.

Copilul căpătă dropică. De unde? Ioan s'a sculat d'abia de şase săptămâni după scarlatină, dar aceasta nu se desvoltase bine şi răul a rămas în corp,

In opt zile bolnavul a îmbrăcat de 6 ori cămaşa muiată în apă caldă cu sare şi totdeauna s'a acoperit bine cu plapumă de lână. După 10 zile s'a făcut sănătos şi vesel. Cu această ocaziune să mai spunem: Când scarlatina nu s'a vindecat bine şi rămâne în corp materie morbidă, atunci urmează adeseori dropica. Insă în chipul arătat, ea se poate vindeca totdeauna.

Frusina, o femeie de 65 de ani, zace deja de două zile. Ea se plânge că o înjunghie grozav în spate şi în piept, unde simte şi arsuri. Ea spune că tremură de frig. Nu poate mânca nimic. Are sete mare.

Reţeta mea a fost: Bolnava să se spele pe spate cu apă rece, într'o zi, la fiecare ceas; tot aşa pe piept şi pe abdomen. A doua zi să facă aceasta numai de patru ori; a treia zi sunt de ajuns două spălături.

Pacienta a urmat întocmai. A patra zi femeea s'a simţit mult mai bine şi după ce a mai urmat cu spălăturile alte trei zile, s'a făcut sănătoasă ca mai înainte, A băut apă şi lapte bătut, dar a mâncat puţin.

O fată ca de 24 ani, până aci sănătoasă şi destul de sdravănă, se umple de o spuzeală de scarlatină. Spuzeala s'a înmulţit în opt zile, cum rareori s'a putut vedea. Bolnava a cerut îndată ca remediu apa, în care avea toată încrederea, mai ales pentrucă sora ei se vindecase de o boală grea.

Acestei bolnave i s'a prescris să-şi spele sau să pună pe cineva să-i spele la fiecare ceas spinarea, pieptul şi abdomenul; apoi braţele şi picioarele. Intervalul de un ceas a fost prea mare. Fierbinţelile au crescut aşa, încât în timp de cinci zile a trebuit să se spele tot la o jumătate de ceas. Fata n'a mâncat mai nimic; a băut puţin şi în porţiuni mici. Numai după zece zile de întrebuinţare conştiincioasă a apei, căldurile au scăzut; ici colea spuzeala a pierit, iar în 14 zile a dispărut cu totul şi fata s'a făcut sănătoasă de tot.

Acum întreb: ce ar fi păţit această sărmană fiinţă când la aşa fierbinţeli mari, la un aşa incendiu în corp, nu s'ar fi întrebuinţat altceva, decât o doctorie cu linguriţa intern spre a răcori? Fiecare să-şi dea răspunsul şi să ţie seamă că, în aceste fiinţe, organismul interior nu mai funcţionează de loc. Dela această vindecare a unei scarlatine în gradul suprem, se poate conchide la gradele mai mici ale acestei boale. Apa, bine întrebuinţată, ajută sigur şi uşor.

Scarlatina

(*Din „Conferinţe publice"*)

Am fost rugat să spun câtevà cuvinte despre spuzeală, mai ales despre scarlatină. Sunt boale de copii la cari sunt supuşi şi adulţi, dar cari lovesc cu deosebire pe copii. O astfel de boală este scarlatina. Sunt însă un număr de spuzeli cari se aseamănă mult cu scarlatina, dar şi acestea sunt adesea o adevărată pacoste şi seceră viaţa multor copii. Câţi n'au murit de pildă numai într'un singur an în Bavaria! Când domneşte scarlatina între copii, atunci se poate repeta de multe ori ceeace s'a întâmplat în comuna Schlingen acelor părinţi nenorociţi, cari au avut patru copii şi i-au pierdut în două săptămâni. Un alt părinte de familie aveà trei copii: doi muriră într'un răstimp foarte scurt, iar pe cel d'al treilea medicul îl considerà dejà ca pierdut, spunând că nu va mai trăì decât cel mult o jumătate de zi. Atunci venì la mine nenorocitul tată şi-mi zise plângând: „Doi copii mi-au murit şi despre al treilea, care mi-a mai rămas, medicul mi-a spus că va murì chiar astăzi". Ii dădui sfatul să alerge acasă şi să trateze copilul cât mai curând cu apă. Fugì sărmanul cât putù, temându-se că nu va mai găsì copilul în viaţă. Din fericire, copilaşul mai trăià încă şi l-a şi scăpat. După mine unul, scarlatina şi frigurile scarlatine sunt o nimica toată. Cu oarecare dibăcie şi puţine cunoştinţe, se poate vindeca uşor un astfel de bolnav.

Chiar dacă nu mor toţi de scarlatină, totuşi rămân mai mult sau mai puţini bolnăvicioşi în urma acestei boale: unii orbesc, alţii asurzesc sau amuţesc, ori şi una şi alta. Nici nu-i de descris ce nenorociri pot pricinuì frigurile de scarlatină, şi ce se face de obicei? Lăsaţi copiii în fierbinţeală, aprinşi cum sunt şi în loc de-a astâmpăra focul, îl aprindeţi şi mai tare; şi astfel pier sărmanele fiinţe. Auziţi bine cât de iute decimează scarlatina! In timpul iernii vin la biserică peste 100 de copii, şi în primăvară se îmbolnăveşte unul de scarlatină. N'apucă bine primul copilaş a se însănătoşi şi vine al doilea la rând. Acum doi ani am fost într'un sat: popa îmi spuse că 'n anul acela nu aveà decât un singur copil de împărtăşit, deoarece muriseră de scarlatină toţi copii de 12 ani, afară de unul singur.

Vreţi să ştiţi acum cum puteţi ajutà unor astfel de copii?

Tot ce-i mai uşor. Din momentul ce un copil se îmbolnăveşte de scarlatină, toţi ceilalţi trebuesc păziţi ca să nu fie cuprinşi şi dânşii de boala asta: scarlatina e o boală care decimează lumea copiilor, ca holera.

Ce-i de făcut în caz de scarlatină? Iată cari sunt simptomele: Mai întâi copiii capătă dureri de cap straşnice, pierd pofta de mâncare şi sunt cuprinşi de o slăbiciune complectă. Nu mai sunt în stare de a se ţine pe picioare ori de a merge; cu un cuvânt cad într'o neputinţă complectă. Pe urmă vine o fierbinţeală grozavă. Pielea se usucă, devine aspră şi luceşte ca şi când ar fi umedă. Apoi le vine o sete neastâmpărată şi în cele din urmă, se ofilesc în pat pierd toată puterea, sunt obosiţi şi se consumă ca lemnul aprins, care se face cenuşă. Li se dă nu ştiu ce doctorie, căci n'am cercetat-o. Dar pentru friguri se dă de obicei chinină.

Ce face însă bătrânul popă Kneipp? Am fost chemat. „Copilul are scarlatină. Scoateţi-l din pat, băgaţi-l în apă şi culcaţi-l iar în pat“! Se ia copilul, se bagă în apă, se numără una, două, trei, se scoate iar şi treaba-i făcută. Pregătindu-se patul, îl băgaţi sub plapumă şi îl acoperiţi peste tot. O cămaşă udă şi peste dânsa o cuvertură de lână, ajunge. Scoţând copilul din apă, n'a mai zis nici „cârc“, căci ardeà de fierbinţeală. S'a liniştit cu totul şi a adormit numaidecât. Se răcorise deci, se linişti şi astfel adormi. După ce copilul a dormit aşà ca la un ceas şi jumătate, se trezi din somn. Mâinile erau fierbinţi şi trupul aburà. Copilul era stacojiu ca sângele, de scarlatină. Vedeţi că aveà într'însul scarlatină care nu puteà să iasă, pentrucă pielea erà foarte aspră şi uscată şi astfel materia dinăuntru nu puteà străbate la suprafaţă. Dar prin cămaşa umedă se deschiseră porii, cum se zice de obicei; se muiase şi pielea căci, precum am mai zis odată, apa trage ca un plastru sau ca o vezicătoare. Odată cu răsbirea a eşit scarlatina şi astfel trupuşorul rămase slobod. Ei, ce mai e de făcut acum? O, tot ce-i mai simplu! Indată ce fierbinţeala a crescut iar şi copilul se vaită din nou de fierbinţeală, atunci cel mai bun lucru este ca să-l băgaţi iar în apă. Il scoateţi de acolo şi-l ţineţi jos ca la 3 minute, pentru ca să se scurgă apa din cămăşuţă, pe urmă îl puneţi iar pe cuvertura de lână şi-l inveliţi peste tot trupul. Şi ce se întâmplă a doua oară, dacă la prima oară a ieşit scarlatina din trup? Nici a doua oară efectul nu va fi mai mic, ba scarlatina va ieşi cu putere mai mare, şi aşà s'a şi întâmplat. Copilul erà tocmai plin peste tot de scarlatină. Şi cum îi erà? Foarte bine. Il culcară iar în pat. După câtevà minute se linişti iar şi peste puţin adormì din nou. După câtevà ceasuri se sculă şi n'a mai avut fierbinţeală aşà de mare. Se încălzise bine, fără a fi fierbinte. Acum se aşteaptă iar până ce copilul se înfierbântă cât mai tare şi frigurile cresc cât mai mult. Nu mai trecù nici măcar un ceas şi copilul zise: „Băgaţi-mă iar în apă, ca să

mă mai uşurez“! Şi astfel a fost băgat în apă pentru a treia oară. După ce-l scoaseră afară, se linişti. Acum scarlatina începù a se micşorà. Scăldarea triplă e fixată pentru o zi. Aşà dară, când frigurile sunt mari, copilul poate fi scăldat foarte bine de 3 ori pe zi. Dar dacă cu aceasta frigurile nu s'au sfârşit încă, puteţi cufundà copilul pentru a patra oară. Prin urmare, dacă scarlatina n'a eşit încă din copil, atunci se întâmpină frigurile, cufundând copilul în apă. Pe lângă aceasta se poate adăugà un pumn de sare apei; atunci efectul e şi mai grabnic. Sarea produce o iritaţiune asupra pielei şi a porilor şi se naşte astfel mai multă căldură, ceeace face ca scarlatina să răsbească mai tare la suprafaţă. După ce copilul a fost cufundat de trei ori în apă, nu mai are atâta fierbinţeală. Acum trebue lăsat în pace şi să se aştepte până ce va creşte iar fierbinţeala. Dacă trece mult şi tot nu mai vine, atunci trebue să se aştepte mult. Dacă apare însă mai curând, atunci se continuă cu scăldatul. Şi tot aşà, cum de două ori două fac patru, e cât se poate de limpede că astfel se stinge un foc prea mare şi se astâmpără fierbinţeala copilului. După ce copilul a fost cufundat de trei ori se puteà aştepta deja o jumătate de zi. A doua zi după prânz, să zicem, frigurile îşi pierduseră puterea, adică scarlatina se ofilise, iar băşicuţele se uscară. Cămăşuţa sorbise materia şi copilul era scăpat.

Nu pot înţelege de ce în cazuri de friguri sau de spuzeală, lucrul de care se teme mai mult lumea e tocmai aplicaţiunea apei. Aceasta îmi face aceeaşi impresie ca şi când ar zice cineva: Dacă arde undeva o casă, atunci nu trebue să se stingă cu apă. Acelaş lucru e cu omul. Din momentul ce fierbinţeala întrece căldura normală, trebue să se întrebuinţeze de-a pururea apa, pentru a alunga cealaltă fierbinţeală. O singură cămăşuţă ajunge pentru a ajuta copilului care s'a îmbolnăvit de scarlatină. Din păcate însă vi-e frică de apă şi lăsaţi mai de grabă ca să vi se arză copiii. Şi atunci auzi zicându-se: „In odaia de culcare unde zace un astfel de copil, nu trebue să mai doarmă un alt copil». Ascultaţi bine: la cura cu apă se face o excepţie. Niciodată, puteau să fie chiar 10 ori 15 copilaşi într'o odaie, n'am îndepărtat vre-un copil, ci am lăsat ca toţi copilaşii să doarmă în pat. De ce? aceasta mi-a spus-o un medic care m'a tratat multă vreme: „Toate boalele acestea precum: scarlatina, frigurile intermitente, tifosul devin molipsitoare abia după ce a trecut criza, adică când se sfâşeşte o dizolvare a materiei frigurilor, care ese prin sudoare“. Această vaporizare e molipsitoare şi primejdioasă, însă afară de sudoarea asta, nu ese nimic din pori. Pielea e aspră şi uscată, fără nici o vaporizare, aşa că nu poate fi molipsitoare. Deocamdată nu-i încă nici o prlmejdie şi materia bolnavă abia atunci iese, când isbucneşte sudoarea. Dar cămaşa absoarbe totul şi pentru că apa lucrează iute şi atacă scarlatina când se desvoltă încă.

sub piele, răul nu este încă atât de mare ca atunci când materia boalei se află încă în plină fierbinţeală, în care caz devine şi mai veninoasă. Vedeţi, aci nu trebue să vă fie frică de molipsire! Dacă copilul are o cămăşuţă, îl puteţi cufunda numai decât cu o cămaşă pe el şi n'are să vă fie frică de nimic. Dar îngrijirile nu trebuesc să fie exagerate. Din nenorocire se face mult abuz cu măsurile de pază. La fiece spuzeală, lozinca este: Feriţi copilul de orice curent! Şi imediat se închid toate ferestrele şi uşile, ba mai mult: se astupă toate crăpăturile cu hârtie. Părerea mea însă este că cel puţin o fereastră trebue să stea mereu deschisă, pentru ca să intre în odae un aer proaspăt şi curat şi prin aerul de afară să se alunge cât mai curând, aerul rău din odaia de culcare, precum şi aburii bolnavului. Şi vedeţi aci nu trebue să vă temeţi de nimic. Atunci în loc să lăsaţi copilul mereu cu aceeaşi cămaşe, să-i îmbrăcaţi o alta curată, pe care să o fi udat mai întâi într'o leşie de flori de fân. Aceasta are o mare putere de a dizolva şi extrage materiile bolnăvicioase. Nu vă temeţi de nimic! Din momentul ce s'au arătat simptomele scarlatinei, vă puteţi servi imediat de acest procedeu.

Dar dacă cumvà boala care ni se arată, nu-i scarlatină? Nici atunci copilul nu poate fi vătămat, căci înainte de toate o cămaşă umedă nu poate decât să-i facă bine şi nu-i cu putinţă să-i vatăme. Nu este nici vorbă! Şi dacă-l vom desbrăcà de cămaşă ori va fi scarlatină, ori nu, copilul va fi vesel şi voios şi nu va mai simţi nici o greutate. Se va puteà spune atunci: La drept vorbind, copilul a avut puţină scarlatină, dar cămaşa, dintâi a absorbit totul.

S'ar mai puteà procedà însă şi într'un alt chip, şi tot aşà de lesne. Se ia o putină plină cu apă şi se cufundă copilul până în gât. O persoană mai viguroasă îl ţine şi numară în acest timp una, două, trei: îl culcă în pat şi-l acopere cât se poate de bine; atâta tot. Se mai aşteaptă apoi până ce copilul se înfierbântă cât mai tare şi se întorc frigurile, căci isbucnirea frigurilor durează atâta cât germenii boalei se află în trup. Până ce se întorc frigurile, lăsaţi copilul în pat şi pe urmă mai cufundaţi-l odată. Dacă aşteptaţi însă cu cufundarea până ce frigurile se întorc mai puternice, atunci efectul ce-l obţineţi e mult mai mare. Dacă doi şoareci se reped deodată din aceeaşi gaură şi cad amândoi în aceeaşi capcană, atunci se zice: „Am prins doi şoareci într'o singură capcană". Aşà dar se face ca germenii boalei, cari se află înăuntru, să pătrundă cât mai la suprafaţă şi când s'a arătat gradul mai mult al fierbinţelii cufunzi iar copilul în apă Dar regulat auziţi copilul zicând: „Băgaţi-mă în apă, căci mi se face iar rău". Şi vedeţi, cufundarea trebue făcută tot aşa ca învelirea! Dacă uzi cămaşa în lapte de flori de fân, în loc de apă obişnuită, atunci obţii un efect mai grabnic, căci aceasta începe numaidecât să dizolve şi să extragă. Copiii de

12 ori 13 ani pot face singuri baia ; fac jumătate de baie, care le ajunge până la subsuori; iar deasupra li se toarnă apă ori sunt udaţi în grabă.

Ce mijloace interne se pot întrebuinţă? In această privinţă aş recomandă două lucruri. Dacă limba copilului e albă-gălbue, aşà încât se crede că s'a aşternut peste dânsa o membrană de culoarea asta, e semn că fierbinţeala e cumplită înăuntru. La astfel de copii să se dea de două ori pe zi o linguriţă de *untdelemn*, indiferent de care, *de migdale, de salată* ori *franţuzesc*. Untdelemnul are un efect excelent la toate congestiile. Răcoreşte, întăreşte stomacul şi acolo unde fierbinţeala internă e foarte puternică, alină pe bolnav; îndată ce stomacul înăuntru s'a liniştit, recapătă iute pofta de mâncare. Dar nu trebue să iei în toate ceasurile o lingură de untdelemn, pentrucă nu eşti deprins. Italianul se serveşte de obicei de untdelemn în loc de untură, şi astfel îl poate luà mai uşor. Dacă copilul nu poate înghiţi untdelemn, ce-i de făcut? Se ia atunci o bucată de zahăr, se toarnă d'asupra între 10 şi 12 picături de untdelemn, şi atunci copilul o înghite fără greutate. Astfel se răcoreşte şi asta ajunge. Felurile acestea de tratare ajung pentru toate cazurile. Nu pot crede că un copil poate murì de scarlatină, dacă-i tratat în modul acesta.

Dar ascultaţi: Dacă puteţi vindeca scarlatina, atunci puteţi vindecà şi pojarul. Ce-i acesta? Se întâmplă şi boala asta printre copii. Pojarul constă în nenumărate bubuliţe mici. Scarlatina pricinueşte pete roşii cari sunt cam umede, când germenii bolnăvicioşi dinăuntru produc o aprindere. Dar pojarul produce bubuliţe cari, parte dintr'ânsele, nici nu pot fi văzute numai cu ochiul liber şi tocmai frigurile de pojar se întâmplă foarte des la copii. Il putem numi şi boală de copii. Ei bine, cum să se trateze pojarul? Şoarecele e şoarece şi e tot una dacă avem înaintea noastră un şoarece de casă ori unul de câmp ; cum e unul, e şi celălalt, indiferent dacă unul e mai negricios, ori celălalt mai gălbui.

Scarlatina şi pojarul sunt ambele nişte spuzeli şi de aceea aş tratà pojarul la fel ca scarlatina. Se întâmplă însă cazul că spuzeala apare numai la o singură parte a trupului, de pildă dela brâu în sus, ori la braţe; sau o parte a trupului e bolnavă de pojar, pe când cealaltă e sănătoasă. Ei bine, dacă o singură parte pătimeşte de pojar, să se chinuească întregul corp al copilului, ori numai partea aceea care e cuprinsă de spuzeală şi friguri? Vedeţi, aci e tot una, ori cum veţi proceda! Toate părţile trupului sunt legate între dânsele în mod atât de armonios, încât nu se poate să fie bolnavă una singură.

Când moare o parte şi e inertă, atunci mor şi celelalte părţi, dacă nu sunt îndepărtate. Dacă o astfel de spuzeală apare pe o parte, atunci se află desigur şi pe partea opusă, dar e ascunsă la vedere deocamdată. Se poate foarte bine ca nici să nu fie

atâta spuzeală încât să se poată întinde peste tot trupul; dar trupul întreg e bolnav şi de aceea se şi tratează corpul întreg, obţinându-se în modul acesta, foarte iute şi foarte sigur o vindecare complectă. Cât de mult trebue să dureze astfel de friguri de scarlatină şi pojar? Dela o zi până la două zile. In timpul acesta frigurile şi-au făcut cursul lor. Acum începe convalescenţa. Cura de apă încetează imediat ce au încetat frigurile. Dar dacă copilul e slab, va fi nemerit chiar după ce au trecut frigurile a-l mai cufunda odată pe zi. Atâta ajunge pentru o deplină vindecare şi însănătoşire. Vedeţi, asta-i tot ce putem spune despre friguri! Copiii însă simt şi sete; aci trebue multă prudenţă şi anume să nu se dea de băut într'o dată mai mult decât o linguriţă de apă. Căci setea poate fi astâmpărată numai prin apă. Copilului nu trebuie să i se dea mult, altminteri i se strică stomacul. Trebuie să i se dea porţii mici şi mai bine este întotdeauna să i se dea apă curată. Dar dacă se mai adaugă ceva sirop de fragi şi vişini, nu mă împotrivesc. Prin amestecul acesta apa îşi capătă un alt gust şi la mulţi copii le place mult. E foarte bine dacă se fierbe apă cu o lingură de *miere*. Mierea are un efect bun nu numai ca răcorire dar ca o bună doctorie. Dacă trupul e prins de căldură, se poate zice că mierea vindecă răul care s'a produs, prin fierbinţeala cea mare.

S'ar putea obţine o vindecare a boalei prin simpla spălare a copiilor. Dar mai bine este dacă cufundaţi copilul în apă; e mult mai uşor. Căci spălarea trebuie să se facă cu multă precizie şi băgare de seamă. Trebuie făcută atât de iute, încât răceala să nu slăbească căldura normală sau chiar s'o întreacă, căci în cazul acesta energia frigurilor creşte. Dacă are cineva destulă dibăcie, atunci poate face spălături în acelaş chip eficace, ca băile. Dar trebuesc făcute cu prudenţă şi nu trebuie să se frece mult; aceasta nu-mi place nici pentru adulţi. Şi în această privinţă s'a greşit întotdeauna în hidroterapie. Trupul nu trebuie frecat niciodată prea tare. Acolo unde frecarea se face cu mai multă putere, primejdia e mai mare. De aceea sunt cu totul împotriva acestui procedeu. Nici măcar pisicii nu-i place dacă-i umbli mereu cu mâna de colo până colo pe spinare, şi imediat ce o laşi în pace, îşi aranjează iar părul. Tot aşa e şi cu trupul omenesc în ceeace priveşte porii. Dacă apare vreo indispoziţie, se apasă, se freacă se stoarce, dar nu se ajunge scopul. Pentru multe motive mă ridic împotriva spălatului însoţit de fricţiuni. Dacă un slăbănog ar vrea să facă spălături zilnice, însoţite de fricţiuni, atunci ar păţi-o ca medicul acela care s'a sacrificat în Reichenhall fricţiunilor şi a căpătat durere de piept, dejà după a doua fricţiune. Mi-a scris ca să-i comunic mijloacele de vindecare după sistemul meu. I-am comunicat şi astăzi e cel mai capabil hidropat,

Insomnia

Un preot suferea de 9 săptămâni de insomnie. Puterile-i scădeau din zi în zi şi spiritul îi slăbia de asemenea tot mai mult. Indispoziţia, oboseala şi descurajarea înlocuiră hărnicia din trecut şi îndeplinirea cu bucurie a misiunii lui.

Incordări mari şi supărări au adus pe omul nostru într'o stare de agitaţie violentă şi sufletul îi era cuprins de amărăciune. Aşa ceva îşi răsbună totdeauna. Sàrmanul era necontenit ca prins de friguri. Sângele întărâtat vroia să apuce fuga ca o căprioară speriată.

Aceste fierbinţeli erau potolite prin aburi la cap, mantaua spaniolă, udarea pe bust cu udare pe genunchi, aburi la picioare, înfăşurătoare scurtă, compresă pe corpul de sus şi de jos; aşa s'a urmat 12 zile cu câte 2—3 aplicări pe zi. Deja a treia zi preotul a dormit trei ceasuri El trăeşte şi astăzi ca un om dintre cei mai sănătoşi.

Insomnia, această pacoste nesuferită poate proveni din multe cauze: turburarea circulaţiunii sângelui, transpiraţia oprită sau insuficientă, gaze ce tortureaza stomacul şi burta, etc.

Ea se leagă mai mult de acei oameni, cari toată ziua muncesc cu mintea şi exagerează în aceasta, fără a face mişcare corporală. Despre cauzele sus menţionate am mai vorbit destul în alt loc. Dar oare creşte undeva vre-o buruiană sau curge vre-o apă, care să poată servi de băutură adormitoare şi pentru acei cari muncesc cu mintea ?

Cunosc un domn distins care munceşte puţin cu corpul, dar prea mult cu spiritul. Lui i-ar fi plăcut să nu aibă nici corp, nici stomac, nici picioare. La aceşti domni capul nu este la locul lui şi nu e lesne de îndreptat. In cazul nostru am reuşit. Omul nostru a dat câteva firimituri cel puţin şi sărmanului tovarăş al sufletului, trupului prăpădit. El s'a deprins ca pe săptămână să îmbrace odată sau de două ori mantaua spaniolă. Insomnia a încetat în curând, precum şi toate relele cele mici, cari turburau oarecum pacea generală.

Un alt domn punea să i se aducă un vas cu apă proaspătă în fiecare seară în iatacul său. El punea vasul pe un scaun lângă pat. Dacă într'o jumătate de ceas sau într'un ceas nu venia amicul dorit (somnul), el îşi spăla tot corpul şi fără a se şterge se culca din nou şi astfel adormia. După un ceas se deştepta. Indată punea mâna iarăşi pe apă şi tot aşa făcea şi a treia oară dacă se deştepta prea curând. Mai târziu n'am mai auzit pe acest domn plângându-se de insomnie.

Adeseori numai cu mare greutate poţi face pe copii să adoarmă şi apoi se deşteaptă curând. Li s'a dat prea mult de mâncare. Corpul cel mic geme sub sarcină şi gazele necăjesc nu numai trupul, dar şi capul. Să se ia un prosop mic şi înmuindu-l să se înfăşoare mijlocul copilului. El va adormi îndată.

Pe ţărani îi auzi zicând adeseori: O bae caldă de picioare închide ochii, dacă oboseala nu te lasă să adormi.—Când mintea e obosită aceasta nu e de ajuns.

Cine suferă de această oboseală precum şi toţi acei cari nu pot adormi din cauza hemoroizilor intestinale şi a altor greutăţi în abdomen, să facă băi reci de şezut, una sau două pe noapte, de câte un minut sau două.

O simplă cauză a insomniei poate fi încălzirea neegală a corpului ori de unde ar proveni aceasta. In cap şi în piept avem prea mult sânge şi deci căldură, iar în extremităţi prea puţin şi de aceea lipsă de sânge în mâini şi picioare reci. Cum se remediază acest rău am spus în diferite locuri.

Nu sfătuesc pe nimeni să recurgă la mijloace artificiale, ameţitoare spre a adormi. Ele mi se par nenaturale şi ce este nenatural nu poate prii naturii.

Junghiu

(Din „Testamentul meu").

De câte ori nu se întâmplă ca să se plângă cineva de un junghiu la coastă care l'a apucat deodată! Dacă-l întrebi atunci de sediul durerii, suferindul îţi arată de obicei o parte mică din dreapta ori din stânga. De obicei junghiul se arată mai mult în partea dreaptă decât în cea stângă şi mai ales în regiunea coastelor de jos. Când îl mai întrebi dacă simte durere adânc înăuntrul trupului sau mai la suprafaţă îţi răspunde câteodată: „Parcă mă junghie la os, ori mai adânc încă". De multe ori însă suferindul nu ştie să-ţi dea nici un răspuns. Câteodată astfel de bolnavi se plâng de un junghiu arzător, respiraţie grea, greaţă, tuse violentă care doare tare şi atinge partea aceea unde simte junghiul. Din răspunsul acesta reese că epiderma dela coaste e atacată. Epiderma intră într'o stare care se poate observa adesea la suprafaţa pielei. Pielea se roşeşte şi se naşte o mică umflătură de care nu se ştie dacă provine dintr'o lovitură sau dacă nu cumva s'a format o mică inflamaţiune. De obicei durerile nu durează mult şi de multe ori trec dela sine.

Mai există însă şi un alt junghiu de coaste, care e mult mai frecvent şi despre care bolnavul respectiv ştie de regulă să indice cauza. Aşa de pildă, o servitoare mi-a istorisit: „Am dus o cofă cu apă şi acum sufer de junghiu în spate aşa că nu pot lucra de loc". Un servitor mi-a povestit: „Am dus un sac şi după aceea căpătai un junghiu în spate atât de dureros, încât nu mai puteam lucra". Iar un altul mi-a zis: Când m'am trezit dimineaţa, am simţit un junghiu atât de cumplit încât numai cu chiu cu vai m'am putut întoarce pe partea cealaltă". Cauze de felul acesta şi de altă natură se indică multe.

Foarte adeseori se întâmplă că oamenii povestesc să fi căpătat

un junghiu în spate un ceas după mâncare, junghiu ce era atât de straşnic, încât au fost siliţi să se culce în pat. Alţii susţin chiar că-i loveşte un junghiu după ce mănâncă anumite soiuri de bucate. De obicei în cazurile acestea, junghiul se declară la dreapta ori la stânga, sub coaste şi pătrunde în sus până la piept. Oamenilor acestora le vine de obicei să râgâe foarte des şi dacă aerul e scos afară cât mai mult, durerea slăbeşte, însă dacă aerul nu găseşte o ieşire, atunci durerea devine din ce în ce mai chinuitoare. De asemenea se naşte adesea dintr'un umblet, sau alergat obositor, un junghiu puternic şi în cazul acesta sediul durerii se află în splină. De aceea se şi obişnuia înainte ca oamenii cari aveau de făcut un drum mare pe jos îşi puneau un brâu împrejur cu care se înfăşurau bine. Adeseori junghiul acesta se manifestă şi la oameni tineri cari au crescut prea iute. Aci se poate admite bine că trupul este încă prea moale şi că astfel nu poate suporta plimbări prea mari pe jos.

Cum s'ar putea vindeca toate aceste soiuri de junghiuri în spate? Dacă pricina răului trebue căutată la epiderma coastelor atunci ajunge să ne spălăm în fiecare dimineaţă şi seară partea de sus a trupului, la fiecare a doua sau a treia zi să ne turnăm apă peste genunchi cam timp de un minut şi în fiece săptămână să facem o bae până la brâu. Imprejurul locului unde ne doare, putem să înfăşurăm un cearceaf care a fost udat mai întâi în apă amestecată cu ceva oţet. După două-trei ceasuri schimbăm cearceaful şi de regulă două-trei comprese de acestea ajung tocmai bine. De altfel se poate aplica şi un plastru de *fenugrec*; acesta lucrează tot aşa de iute ori poate chiar mai iute ca aplicările cu apă. Câteodată însă e de ajuns dacă spălăm bine şi des partea care doare, cu apă şi oţet.

Aplicările acestea ajung şi dacă durerea se arată la o altă parte a trupului.

Dacă junghiul insă e urmarea a unor gaze ascunse, atunci trebue desigur să lucrăm la înlăturarea acestora. Acolo unde se îngrămădesc multe gaze domneşte de obicei în organe o anumită slăbiciune. De aceea trebue să exercităm în cazul acesta o acţiune fortifiantă. Pe săptămână două sau trei băi până la brâu, una sau două comprese jos şi sus şi o singură spălătură generală vor produce o căldură egală şi o circulaţie regulată a sângelui. Străbunii noştri se plângeau şi dânşii de răul acesta şi ori puneau un muştar, ori încălziau o cărămidă şi o aplicau pe partea dureroasă, ceeace în puţin timp uşura durerea. De asemenea putem astâmpăra durerea prin flori de fân puse foarte calde într'un saculeţ ori într'o bucată de pânză, cari, la trebuinţă pot fi reînoite la fiecare trei sferturi de ceas. Dacă cumva însă suferinţa e învechită atunci e necesar de a continua cu băi până la brâu şi comprese pe partea de jos şi de sus a pântecelui până ce puterea cuvenită a organismului va fi iarăşi cu desăvârşire restabilită. Pentru a influenţa însă şi pe cale internă se poate

bea o ceaşcă de *lapte fiert cu anason*; e foarte bună şi o *cură de ienupere. Un ceai de coaje de stejar şi de ienupere* fierte împreună cât de tare (întăreşte organele lăuntrice; nu trebue să se ia însă decât numai în porţii mici) de pildă câte trei linguri dimineaţa şi seara.

Oamenii anemici nu pot suporta aproape nimic; ei capătă chiar din nimicuri, din lucrurile cele mai uşoare sau dacă n'au dormit bine, un junghiu în spate atât de grav, încât nu se mai pot ţine pe picioare şi nu mai pot umbla. Pentru aceştia nu există alt leac decât dacă-şi întăresc trupul şi-l fortifică printr'o hrană bună, viguroasă. Apa îşi va face desigur efectul şi aci şi, într'un astfel de caz, este chiar foarte bine de a face pe săptămână câte două-trei băi până la genunchi şi a se spăla pe trup chiar în pat, de câte două-trei ori.

Aceia cari au căpătat junghiu prin ridicare şi purtatul unor greutăţi mari, sau într'alt mod forţat, dacă vor să preîntâmpine un rău mai mare, trebue să stea liniştiţi câtăva vreme; adică două-trei zile să se restabilească prin spălături pe trupul întreg, băi până la brâu, şi comprese de apă şi oţet Pe cale internă, ceaiul de *pelin, ienupere, coada calului* şi mai ales de *tormentil* obţin pururea efecte bune. Dacă într'un mod sau altul au ieşit sucuri sau sânge, atunci ele sunt absorbite din nou de către ceaiurile de mai sus.

Apoplexia.

Pavel fu lovit de apoplexie. Partea dreaptă e pe jumătate paralizată, gura strâmbată grozav; ochiul drept intrat în fundul capului, pleoapa paralizată, graiul stricat; şi-a pierdut orice curaj.

Un medic a fost chemat îndată şi a declarat că deocamdată nu se poate face nimic, că trebue să se aştepte spre a se vedea dacă va mai urma un acces, dar că bolnavul poate bea zilnic ceva apă de Buda (amară). Pacientul nu se mulţumi cu acest răspuns: el făcu îndată încercări cu apă şi în 12 zile s'a restabilit. Aceasta s'a întâmplat acum 13 ani.

Cum s'a operat vindecarea? Dacă roţile unui ceasornic se turbură în mersul lor regulat, fie prin cădere, lovire sau isbire, ceasomicul se opreşte. Pot fi neatinse sau nestricate toate rotiţele, dar poate că a intrat ceva între ele sau poate se apasă unele pe altele şi astfel maşinăria nu mai poate umbla. Ea trebuie îndreptată sau trebuie scos turburătorul de pace şi atunci toate părţile se vor supune ca şi altă dată.

Tot aşa poate fi şi cu ceasornicul viu al corpului omenesc. Un turburător intern, poate una din acele opriri sau înfundări, cum se întâmplă lesne la bătrâneţe, când rotiţele, adică organele, încep ca dela sine să slăbească şi să deraieze, n'a atins, ce e drept, gura, ochiul, limba, etc., aceste rotiţe fine, dar le-a

împins din locul lor normal. Dă la o parte pe turburător şi totul se va îndrepta şi împăca. Eu voi da ajutorul meu.

Aburi la cap şi după aceea o udare rece va avea un efect dizolvant în părţile de sus ale corpului, iar aburi la picioare vor dizolva sucurile rele din părţile inferioare. Bolnavul să facă apoi o baie caldă şi pe urmă alta rece sau spălare rece. Această aplicare va avea deasemenea un efect dizolvant şi va micşora năvălirea sângelui spre creer.

Indreptându-se astfel circulaţia sângelui trebue să ungem toată maşina printr'o hrană bună, sănătoasă, dar niciodată prea mult, odată; să ne ferim însă cu îngrijire de orice iritant, ca vin tare, spirtoase, ardeiu, etc. Să se evite şi mijloacele de iritare intelectuală (meditare prea multă, cetire, emoţiuni).

Un preot fu isbit de apoplexie. O mână, un picior şi o parte erau cu totul paralizate, graiul şi memoria pieriseră. Timp de mai multe zile se întrebuinţară mijloace medicale fără succes. In fine medicul zise că partea aceea va rămâne paralizată, că cealaltă parte va păţi tot aşa printr'un al doilea acces de apoplexie şi prin aceasta se va pune capăt vieţii.

Eu îmi zisei că o încercare cu apă nu poate strica în nici un caz. Am făcut aşa: Piciorul şi braţul cel rece s'au spălat bine cu apă rece; a doua zi aplicările au fost două băi calde de picioare cu spălături reci ale picioarelor şi patru spălături ale bustului. A treia zi s'a putut observa deja, că în ambele membre paralizate mai era simţire şi viaţă. De aci curaj.

A patra zi făcurăm corpului inert, cu chiu cu vai o înfăşurătoare inferioară (de subsuori) pentru un ceas şi picioarele amorţite le-am pus într'o bae caldă cu sare şi cenuşă.

Aşa s'a urmat 14 zile. De aci înainte bolnavul ne dădea ajutorul cu mâna, de care se putea servi iarăşi, şi cu piciorul însănătoşit, şi el arătă cu bucurie că putea deja să ridice ceva cu mâna paralizată. Au urmat acum spălături complecte alternative cu aburi la cap şi la picioare, pe săptămână câte un abur şi zilnic o spălătură a corpului superior şi inferior. Aşa trei săptămâni.

Omul nostru sdrobit începu să simtă forţe noui; apetitul creştea. In următoarele trei săptămâni s'au făcut băi calde, alternativ cu cele reci una pe săptămână; aburi la cap, odată pe săptămână, aburi la picioare şi trei semi-băi, spălând bustul cu apă rece un minut, Tratamentul s'a încheiat prin udări superioare şi inferioare şi cu mantaua spaniolă.

Aceasta a fost o muncă îndelungată, grea şi obositoare, dar omul nostru s'a întremat aşa încât îşi putea împlini misiunea de preot, slujind zilnic în biserică, vizitând bolnavii, etc. Singurul lucru ce nu i s'a mai dat, a fost ţinerea de predici. Limba suferise prea mult şi numai cu greu putea pronunţa unele cuvinte.

Un om, ca de 45 de ani fu lovit fără veste de apoplexie.

Mâna dreaptă şi piciorul drept fură cu totul paralizate şi fără nici o simţire; apetitul a încetat cu desăvârşire.

Corpul superior şi picioarele bolnavului fură spălate zilnic cu jumătate apă, jumătate oţet cald. De trei ori pe zi bolnavul a luat 30 de picături *de pelin, de cimbru şi de trifoi amar.* După 14 zile mâna şi picioarele aveau iarăşi căldura necesară şi simţirea cerută; omul nostru era iarăşi în stare să umble prin cameră. Apetitul creştea; partea paralizată prinse iarăşi putere şi după câteva zile corpul se întremă bine.

E de observat aci, că acest pacient băuse rachiu şi de aceea îi venise boala. Spre a se vindeca pe deplin şi a se întări, a mai făcut 8—10 băi cu pae de ovăz opărite sau de ramuri de brad. Căldura băii 30 grade R. timp de 10—15 minute; după bae urma o spălătură rece bună sau o semi-bae rece cu spălarea bustului.

Următoarea observaţie generală va putea servi vreodată cuiva: Dacă cineva e lovit de apoplexie şi s'a paralizat o parte a corpului, să i se facă fără întârziere spălături reci sdravene pe spinare, piept şi abdomen, zilnic de 2—4 ori. In apă se poate pune ceva sare şi oţet. — Tot aşa să i se spele picioarele şi braţele ca sângele să se împartă pretutindeni egal şi căldura corpului să devină generală.

Să nu se uite că toate spălăturile se fac cât se poate de iute; nici una să nu ţină peste un minut.

Dacă paralizia e mică şi pacientul poate şedea, atunci prima aplicare excelentă este: aburi la cap timp de 20 minute urmând imediat o spălare bună a bustului. După 4—6 ceasuri să se facă aburi la picioare 20 minute, urmând spălarea sau udarea corpului inferior. Acestea pot fi urmate apoi de spălăturile sus indicate,

Mai ales la început să ne ferim de înfăşurări întregi. Căldura naturală e prea slabă şi nu poate fi înlocuită. Cunosc un caz, în care un medic a voit să scape şi să vindece pe un bolnav prin înfăşurări. Prima înfăşurare a făcut bine. La a doua bolnavul a rămas rece şi tot corpul i s'a învineţit. Numai dându-i căldură a putut fi îndreptat iarăşi.

Un om e lovit de apoplexie. O parte cu totul paralizată; aşa şi limba. A pierdut cunoştinţa. A stat 10 zile, tratat de un medic, care zise că nu se mai poate face nimic, că al doilea atac va veni în curând.

Fiind rugat mult, am făcut o încercare şi mai întâi am aplicat aburi la cap. Pacientul zăcea în pat; pe un scăunel s'a aşezat un vas cu apă fierbinte (cu floare de fân); pacientul s'a aplecat cu capul deasupra vasului şi i s'a pus pe cap o plapumă aşa că aburii isbeau corpul de sus şi capul. In 10 minute bolnavul a început să asude şi aşa a stat 15—20 minute, năduşind în tot corpul de sus încât curgeau sudorile. Apoi imediat cor-

pul de sus şi capul au fost spălate bine cu apă şi oţet şi pacientul a fost culcat.

In aceeaşi zi s'a făcut o spălătură, fără aburi, la picioare (25 minute); pacientul zăcea fără cunoştinţă. Tot corpul a început să nădușească grozav şi a fost iarăşi spălat.

A treia zi aburi la cap; a patra la picioare; a cincea zi pacientul şi-a venit în fire; el putea să mişte braţul şi piciorul. In următoarele trei zile a fost zilnic, spălat cu apă şi oţet pe tot corpul. Acum se întoarse şi graiul în parte; până să-l recâştige deplin mai trecură trei săptămâni. De aci înainte s'au făcut trei feluri de aplicări: a) spălare întreagă; b) comprese superioare şi c) comprese inferioare înainte şi după amiază.

In câteva zile bolnavul s'a întremat aşa, încât i s'au putut aplica în fiecare dimineaţă o udare a genunchilor şi după amiază o udare a bustului. Intre aceste aplicări se făcea câte o spălare complectă. Când bolnavul a putut umbla, i s'au făcut semibăi şi udarea genunchilor şi a bustului, când una, când alta, înainte şi după amiază.

Vindecarea a fost aşa de fericită, că acel domn şi astăzi îşi caută de afacerile sale, deşi sunt 30 ani de când a suferit acel atac de apoplexie.

Observaţie. — La orice atac de apoplexie să se cheme în grabă un om care cunoaşte cura de apă (mai bine un medic). Numai cel cu experienţă poate nimeri ce trebue să se facă în cazul dat. Până la sosirea acestui ajutor să se proceadă fără excepţie la spălarea rece şi iute a spinării, a pieptului, şi abdomenului, a picioarelor şi mâinilor pe rând. Aceste spălături parţiale să se repete la 2—3 ceasuri.

Despre Apoplexie

(Din „Conferinţe publice")

Dacă se întâmplă să fie cineva lovit de apoplexie, apoi nimeni nu ştie ce să-i facă: de obicei aşteaptă până când îl loveşte pentru a doua sau a treia oară şi atunci e prea târziu. Punem acum cazul că cineva e lovit de apoplexie. Aceasta se poate întâmpla şi în pat şi pe câmp; se poate întâmpla şi în casa proprie, la masă, sau oriunde te-ai afla. Poate fi sau o apoplexie cerebrală, sau un anevrism, sau o apoplexie pulmonară. Şi deci avem trei cazuri de apoplexie cari în aparenţă sunt foarte diferite, dar cari ca efect sunt aceleaşi. De obicei, după un astfel de atac, rămânem cu o mână ori cu un picior paralizat. Nu rar atacatul pierde după apoplexie şi cunoştinţa, căzând într'un somn adânc. Şi dacă acesta e cazul, trebue să fim convinşi că a fost un atac de apoplexie. Şi în cazul acesta, dacă nu se dă ajutor imediat, atunci un astfel de început se poate preface într'un atac de apoplexie, şi atunci lucrurile din urmă devin mai rele decât cele dintâi.

Ce-i de făcut deci când capătă cineva un acces de apoplexie? Un preot fu lovit odată de apoplexie; începu să vorbească fără şir; vorbele sale nu mai aveau nici un înţeles şi nici o înlănţuire logică. Pe urmă se duse la mâncare, luă lingura pe dos şi voia să mănânce supa cu capătul lingurii. Apoi s'a dus la biserică şi voi să facă liturghia, era peste putinţă de a-l reţine. Se apropie de altar şi începu să spună o rugăciune; dar spunea mereu acelaş lucru, repetând fără încetare acelaş cuvânt. Atunci se apropie cineva din asistenţi, îl depărtă dela altar şi-l duse într'o odae, unde fu culcat în pat. Acolo începu să vorbească vrute şi nevrute, căzând într'un adevărat delir. Gesticula cu mâinele şi în cele din urmă îşi pierdu cu totul cunoştinţa. Medicul fu chemat şi acesta ordonă să se pună· bolnavului pe cap pungi cu ghiaţă cari să fie reînoite mereu. De obicei se întrebuinţează pungile cu ghiaţă la accese de apoplexie şi dacă nu se găseşte ghiaţă cu înlesnire, atunci se aplică un prosop rece. Când venii să-l văd, capul bolnavului era deja amorţit; mâinile şi picioarele cu totul paralizate. Medicul spunea că peste 3—4 ore bolnavul va înceta de a mai trăi şi era iremediabil pierdut. Preotul mai avu un rest de cunoştinţă şi-şi luă adio dela ai săi. De oarece medicul renunţase la orice tratament, mă gândii că totuşi ar mai fi loc aci de o încercare. Ii luai numai decât punga cu ghiaţă dupe cap şi pentru ca sângele să fie scurs în jos, udai un prosop în apă fierbinte şi oţet, înfăşurând picioarele cu el. De altfel picioarele erau calde deja mai dinainte, dar, după ce stătură câtava vreme în prosop, se desfăşură într'însele o căldură foarte mare şi se vedea că bolnavul începuse să se simtă mai bine. Capul nu mai era aşa de livid, pentrucă sângele fu atras în jos către picioare. Pe urmă am aplicat pe pântecele de jos un prosop fierbinte; rezultatul a fost că s'a desvoltat din ce în ce mai multă căldură în partea de jos a trupului şi că sângele se retrăgea din cap, ducându-se tot mai jos. După câtava vreme capul nu mai era decât foarte puţin livid. Astfel s'a continuat mereu, timp de o zi. Şi vedeţi, bolnavul deveni din ce în ce mai liniştit. Mai înainte când avea pe cap punga cu ghiaţă, întindea mereu mâinele, căutând s'o ia jos, ceeace nu i se permitea. Acuma însă se liniştise cu totul. După trei zile deschise ochii cătând la toate, dar nu putea vorbi încă de loc. Acuma-i făcui un duş pe şolduri, dar servindu-mă pentru aceasta de apă rece; aceasta deasemenea trase sângele în jos, fortificând trupul. Pe urmă trecui la spălătura complectă pe trupul întreg. Bolnavul fu spălat de 3 ori pe zi, ceeace producea o înrâurire binefăcătoare asupra întregului trup. Din această pricină capul nici nu mai era tocmai livid, semn că sângele se retrăsese de acolo. Mai târziu încetai de tot cu înfăşurările picioarelor şi am urmat, timp de 8 zile, a-i face spălături complecte pe trup. Bolnavul începu să se mişte şi dădea a înţelege cu mâinele şi picioarele, că i-a fost rău câtava vreme; observa că-i lipsise ceva la sănătate. Acum

se aplică duşul pe şolduri, iar apoi duşul pe spinare: ele deşteptară sângele şi întăriră organismul întreg. Aşa s'a continuat vreme de 3 săptămâni. Şi vedeţi! Preotul despre care medicul crezuse că n'are s'o mai ducă nici măcar patru ceasuri se întremă foarte bine, recăpătându-şi cu totul sănătatea, şi mai trăi 16 ani.

Aţi văzut cum trebue tratat un om care capătă un atac de apoplexie. Aşa dar, dacă cineva e lovit de apoplexie, şi e departe până la medic, să ştiţi ce aveţi de făcut. Nu aplicaţi pungi de ghiaţă, ci făceţi să se retragă sângele din cap!

Trebuie să vă mai spun însă un lucru: Reconvalescenţa bolnavului se face foarte încet, atât în ceece priveşte graiul, cât şi gândirea. Tot aşa au mers lucrurile şi cu preotul de mai sus. După 7 săptămâni putea să spună iar pe „Tatăl nostru"! Il uitase şi a trebuit să-l înveţe iar, ca un copil mic. După 9 săptămâni putu să citească din nou. Nici literile nu le mai cunoştea: şi după trei sferturi de an a fost în stare de a zice liturghia; chiar dacă n'a mai putut predica, dar şi-a putut îndeplini tare bine slujba. Preotul a mai trăit apoi mulţi ani, petrecând bine şi fericit.

Vedeţi deci că nu trebue să rămânem desnădăjduiţi şi inactivi când cineva e lovit de apoplexie, căci de câte ori nu-i putem aduce un ajutor decisiv! Aşa dar, în toate cazurile acestea, influenţaţi asupra sângelui ca să se retragă în jos şi fortificaţi trupul. Şi atunci aţi făcut tot ce vă stă în putinţă.

Apoplexie pulmonară

(Din „Testamentul meu")

Când un coş de sobă nu se curăţă des, fumul depune un strat de necurăţenie de tot felul şi atunci se întâmplă adesea că de odată fumul nu mai este tras afară, ci din contra rămâne în sobă, umplând casa, şi coşul deci nu corespunde menirii sale. Tot astfel se petrec lucrurile şi la mulţi oameni. Prin transpiraţie, prin respiraţie, prin urină şi prin scaun, toate materiile uzate trebuesc să fie eliminate din corp. Dar se poate prea lesne întâmpla, mai ales la oameni mai vârstnici, că transpiraţia slăbeşte şi ca şi în interiorul corpului, în plămâni şi în organele abdomenului, se formează multe stagnaţiuni. Intr'un cuvânt, tot corpul se umple de tot felul de necurăţenii, ca un coş cu funingine. Atunci se întâmplă adesea, mai ales la schimbarea temperaturii toamna şi primăvara, că oameni bătrâni, intrând de afară în odaie sau ieşind din odaie la aer, cad jos şi mor. De cele mai multe ori se întâmplă astfel de cazuri când temperatura e umedă şi rece. Atunci, după părerea mea, transpiraţia este împiedicată, o astupare generală se produce. Bolnavul devine foarte gânditor şi neastâmpărat, capătă o mare dificultate de respiraţie şi în scurt timp, adesea în câteva minute, se înăbuşeşte. Am întrebat odată pe

un medic, cum arată la înfăţişare un asemenea corp când i se face disecţia, şi el mi-a răspuns că toate băşicuţele plămânilor sunt pline de flegmă; de aceea cauza morţii se numeşte apoplexie pulmonară. Oamenilor care sunt loviţi de o asemenea apoplexie le-au lipsit deci cuvenita transpiraţie, cum şi eliminarea prin respiraţie şi scaun.

Se poate însă foarte bine preveni această boală, căci are nişte semne premergătoare, numai dacă oamenii ar da atenţiune semnelor. Astfel de oameni au respiraţia scurtă şi grea, o dovadă că există o îngustare (strâmtorare), şi că în piept se află multe materii cari ar trebui să iasă afară, însă pe care organismul nu le poate scoate. Apoi asemenea oameni au de sigur şi scaunul neregulat, slăbit: îngrămădirile dinăuntru ocupă deci un spaţiu mai mare şi strâmtorează căile: aşa din cauza aceasta organele slăbesc. Sub piele se adună materii, fiindcă nu se mai face transpiraţia cum trebuie. Stagnaţiunile constitue sc prin urmare prima cauză a aploplexiei.

Cauza exterioară este o schimbare repede a temperaturii. O temperatură caldă, uscată, eliminează; pe câtă vreme însă o temperatură umedă şi încărcată dă o contra lovitură. Dovadă despre aceasta o dau un număr foarte mare de persoane prin aceea că, dacă se strică vremea şi când temperatura devine umedă şi rece, ele trebuesc să lase mai multă urină decât atunci când temperatura e caldă şi uscată. Nu există oare mulţi oameni cari arată mai exact decât un barometru schimbarea temperaturii?

Astfel unii zic: „Picioarele-mi sunt astăzi grele ca plumbul şi mă dor; sigur că vine un vânt tare şi după aceea o ploaie puternică, deşi acum încă nu se vede nici un noruleţ pe cer". De ce cade barometrul? Aerul îl apasă. Să nu poată oare aerul să exercite o contra lovitură şi asupra pielei şi deci asupra corpului? Nici o îndoială nu poate fi în această privinţă. Prin urmare astfel de boale de picioare şi alte infirmităţi corporale nu sunt altceva decât un refuz al transpiraţiei. Dar după o furtună, când aerul e curăţat, astfel de oameni în câteva minute au scăpat de orice dureri. De ce dar, când s'a produs o suspendare generală a activităţii, să nu se poată ivi în tot corpul omenesc o suspendare subită a funcţionării, aşa că organismul, împiedicat în activitatea sa, se sfărâmă?

Acum se naşte întrebarea: Cum se poate preveni un asemenea rău? Dacă transpiraţia nu este în ordine, se poate lesne remedia acest rău făcând zilnic o spălătură. Prin aceasta se deschid porii, transpiraţia se uşurează şi căldura naturală se măreşte. O cămaşe muiată în apă de flori de fân deschide porii şi absoarbe, aşa că se dă un ajutor însemnat organismului la eliminarea materiilor; şi faşa scurtă ajută ca şi cămaşa umedă, iar în mod şi mai energic lucrează mantaua spaniolă. Dacă se vine astfel în ajutorul naturii, atunci semi-baia va fortifica astfel organismul, încât funcţiunile strict necesare se vor îndeplini cu înlesnire. Se

poate recurge la o acțiune pe dinăuntru și anume la eliminarea prin urină, curățirea și ameliorarea stomacului, asemenea și la o acțiune asupra pieptului și abdomenului.

De obicei sunt loviți de apoplexie oameni cari mai înainte au tușit mult, sau cărora li s'au pus ventuze sau li s'a luat mult sânge. Toate acestea slăbesc foarte mult organismul. Asemenea poate fi cauza și un trai prea neactiv, de oarece în acest caz corpul n'a fost pus niciodată în poziție de a da afară materiile uzate.

Am fost chemat odată la un bătrân de 60 de ani, care mi-a povestit: „De obicei am tușit mult toamna și primăvara; dacă scoteam flegmă fără împiedecare, mă făceam iar sănătos. Dar acum nu mai iese flegmă de loc; mai înainte aveam un bun apetit, dar acum a dispărut cu totul. Am căldură foarte puțină și mă ia cu frig și cu fiori când suflă un vântuleț rece. Respirația mi se îngreunează din ce în ce mai mult, și am avut deja multe accese, încât a trebuit să cred că o să mi se taie respirația cu totul din lipsă de aer. Picioarele îmi sunt de obicei greoaie de tot, încât nu mai sunt în stare să mă ocup cu o lucrare. Asemenea simt și o melancolie foarte mare.“ Ca bolnavul acesta am cunoscut mulți inși cari, după astfel de simptome, au devenit prada morții.

In tinerețea mea se caută a se preveni un asemenea rău prin aceea că pacientul se punea în pat și lua ceai pentru asudat, 2—3 cești. Dacă bolnavul asuda strașnic de câteva ori, se făcea bine și socotea primejdia ca trecută.

Omului de care am pomenit mai sus, i-am dat sfatul să facă trei zile de-a rândul, de două ori pe zi, o spălătură totală și odată pe zi o fașe scurtă, apoi iarăși pe săptămână două semi-băi și trei spălături totale în pat și zilnic o ceașcă de ceai de *coada calului, podbal* și *pelin*. In curând a scos o cantitate mare de flegmă și urina se îngroșă și se turbură. Aceste aplicări au debarasat organismul de necurățenii, tocmai după cum coșarul curăță coșul încât fumul poate iarăși să iasă prin olan.

Apoplexia (Damblaua).

(Din „Cum trebue să trăiți“)

Un domn suferia de mai mult timp de amețeli. Era de 63 de ani și cine e cunoscător în boale putea să bănuiască o lovitură apropiată de dambla. Intr'una din zile, acest om vorbia mai cu furie, mișcările erau prea vioaie, și pe când lucra începu să vorbească cu o voce schimbată cuvinte neînțelese, se învârti de colo până colo și căzu sdrobit. Ce e de făcut în cazul acesta?

Dacă avem apă fierbinte, să se pună într'însa cât se poate de iute picioarele până deasupra pulpelor. Apa trebuie să fie de 30—32° R.

Această apă fierbinte măreşte foarte iute căldura firească, sângele e tras în jos dela cap şi prin aceasta se înlătură îndată damblaua. Bolnavul poate rămânea în apă 12—14 minute şi îndată îşi va reveni în fire, după ce se va pune în pat. Dar dacă se observă că picioarele se răcesc şi că sângele se grămădeşte la cap, trebuie să repetăm baia de picioare. — Şi mâinile se pot pune degrabă în apă caldă, pentru ca să abatem sângele dela creeri. Să se pună pe pântece un cearceaf îndoit de 8—10 ori, muiat în apă fierbinte; aceasta face ca sângele dela cap şi din piept să vină în pântece.

Dacă pe această cale am înlăturat lovitura de dambla, bolnavul să fie spălat de 2 3 ori pe zi cu apă. Prin acest mijloc simplu restabilim starea obişnuită şi pentru a întări firea şi a-i reda puterea de a lucra, cel mai bun lucru e să facă 2—3 băi reci de jumătate pe săptămână.

Un om tăia lemne; deodată îi veni rău, o mână şi un picior îi amorţiră cu totul, pierdu graiul. Ce este de făcut în grabă?

Să se pună îndată bolnavul în pat, să se frece bine spinarea şi picioarele până se încălzeşte apa şi apoi să se pună în grabă un cearceaf pe pântece. Dacă nu putem căpăta îndată apă caldă, să se frece cu o perie cât se poate de tare tălpile, pentrucă prin ridicarea căldurii sângele e tras în jos. Dacă bolnavul îşi revine în fire, sau dacă a revenit căldura firească, lucrurile merg mai bine şi putem apoi face ca, prin spălături, să se reguleze mersul sângelui. Prin aceste mijloace toate urmările răului sunt împrăştiate.

Un om lovit de dambla se poate păzi cât se poate de lesne de cele mai rele urmări, dacă îi facem, cât se poate mai în grabă, un duş la cap şi după 2—3 ore un duş la genunchi. Prin cel dintâi sângele e respins dela cap, prin al doilea mânat în jos.

Ioan, de 49 de ani, e lovit de dambla. O mână, un picior şi toată partea corpului sunt fără simţire şi fără de căldură; gura e strâmbată şi vorba şoptită aşa că d'abia se înţelege. După patru săptămâni începu cura de apă, pentrucă n'a mai găsit un alt mijloc.

1) In fiecare zi bolnavul primi un duş la cap şi unul pe genunchi sau pe şold, cu toate că era greu să i le facă.

2) Odată sau de două ori pe zi spălături cu apă şi oţet pe tot corpul.

După puţine zile bolnavul începu să simtă piciorul paralizat şi simţirea apăru pe toată partea corpului. Puţin după aceea a început a avea dureri mari, din timp în timp, în picioarele amorţite, cari dureri erau prevestitoarele vindecării.

Aşa s'a făcut patru săptămâni într'una; după aceea făcu duşuri întregi şi una sau două spălături pe zi. Din zi în zi s'a îmbunătăţit starea întreagă, vorba era mai lămurită şi timp de

patru săptămâni umbla sprijinindu-se pe un baston, fiind întărit trupeşte şi sufleteşte.

După o căutare de şase saptămâni, toate urmările loviturii de dambla fură înlăturare.

Spălăturile măriră căldura şi produseră o sudoare mai bogată şi astfel împrospătară tot corpul. Duşurile lucrară înviind şi întărind tot corpul şi înlesnind mersul puternic al sângelui. Prin duşurile puternice toată maşina a fost sguduită şi o lucrare puternică s'a ivit în tot trupul. Să mai amintim că toate aceste mijloace întrebuinţate în şirul care le-am descris, nu plictisiau pe bolnav, ci erau privite de el ca o mare binefacere.

Un om de 74 de ani e apucat de ameţeli grozave, vorba îi deveni încurcată. Aşa umblă câteva zile şi se bănuia o dambla. In sfârşit lăsă lucrul şi se pune în pat, căci nu se mai simţia bine; începu să răsufle greu, nu mai scotea o vorbă şi cei ce-l înconjurau văzură limpede că fusese lovit de dambla.

Sfatul cel bun, de a freca bine picioarele cu apă şi oţet, de a le înveli apoi într'o pătură şi de a reîncepe aceasta după un ceas, făcu pe bătrân să-şi revină în fire. Vorba bălbăită deveni mai curată şi după cinci ore întrebă ce i se întâmplase, căci nu ştiu nimic.

Spălăturile cu apă şi oţet, odată sau de două ori pe zi aduseră pe om iarăşi în stare de a munci.

Năduşala la picioare

„Nu ştiu ce să mă fac şi cum să scap de atâta năduşală la picioare!" Aşà se plâng mulţi. Picioarele sunt când reci, când calde cu junghiuri, ş'apoi ce miros greu au!

Aşà este, dar răul poate fi şi mai mare, dacă se opreşte asudarea; urmările pot fi din cele mai triste. Cunosc pe un domn căruia i s'a spus să-şi spele zilnic picioarele cu apă rece de câteva ori căci astfel asudarea va încetà. Aşà a fost; asudarea a dispărut. Dar urmările? In locul năduşelii la picioare, veni o boală grea. Intreb pe orice om cu minte: Se poate cere aşà cevà? Cine vrea să gonească pe vulpe din gaura ei, nu trebue să astupe gaura. De un asemenea vânător ar râde şi curcile.

Asudarea picioarelor provine din nişte sucuri stricate, ce strică şi oasele în care intră. Aceasta e cauza mirosului grozav, ce goneşte din casă oameni şi chiar animale şi este o pacoste mare pentru nenorocitul de care se fereşte toată lumea.

Ce e de făcut?

O haină căzută în păcură, şi care împrăştie un miros urît, nu vei căutà s'o cureţi, ştergând-o din când în când cu un burete? Spălătoreasa va face o leşie bună şi va spăla haina cum se cade, opărind-o. Un spălător bun al sudorii picioarelor va fi acela care va dizolva, va spăla şi scoate toate sucurile stricate

şi stricăcioase. Totodată el trebuie să vindece şi să întărească şi pielea cu oasele, cari vor fi suferit.

Mai bine şi, mai sigur este de a înfăşura picioarele în cârpe muiate în apă în care au fost opărite *flori de fân* sau *rămurele de brad*. Aceste comprese extrag sucurile şi buruenile au totodată un efect întăritor.

Timp de zece zile să se pună de 5—6 ori aceste comprese; apoi timp de 14 zile, zilnic o baie caldă de picioare (până la pulpe) de câte zece minute totdeauna urmată de spălături reci (cel mult timp de un minut). In fine va fi destul pe săptămână o compresă la picioare, cum s'a descris mai sus, sau o baie de picioare. După încetarea năduşelilor e foarte bine de a umbla prin iarbă udă din când în când, câte un sfert de ceas. Cine nu poate face aceasta, să umble desculţ prin cameră câteva minute. Nu poate crede cineva, ce mult bine face aceasta piciorului; aerul, atingând direct piciorul scăpat din strânsoarea ciorapului, îl înviorează, şi-l întăreşte. Acesta e un lucru probat, încercat şi nu poate fi pus la îndoială.

Asudarea nesănătoasă a corpului

In afară de năduşelile de picioare mai sunt năduşelile nesănătoase ale corpului. Un domn asudă noaptea atât de tare, încât dimineaţa salteaua era udă, precum şi perna şi plapuma; acest necaz greu nocturn îl umplea de grijă şi de frică totdeauna înainte de culcare.

La acest rău se mai asocia încă un inconvenient tot aşa de mare. Oricât de mult îngrija de sine şi se păzia, şi oricât de bine se învelia şi se îmbrăca, acest domn nu putea să scape niciodată de guturai în timpul iernii.

Această boală nu se poate vindeca repede; trebue să ne gândim numai la întărirea treptată a corpului slăbit de atâtea năduşeli şi la eliminarea continuă a sucurilor stricate. Un asemenea pacient nu trebuie să devină nerăbdător. Al nostru a dovedit ce poate face apa fiind aplicată cu stăruinţă şi punctualitate. El a fost răsplătit printr'o sănătate deplină. „Cu atâta însă nu mă mulţumesc, va zice cineva. Dacă aş fi apucat de această boală, ce ar trebui să fac?"

Răspunsul meu este: Imbracă de trei ori pe săptămână mantaua spaniolă. Dacă peste zi n'ai timp, atunci îmbracă mantaua la culcare, drept cămaşă de noapte, timp de 1—2 ceasuri. Spală-te de 2—3 ori pe săptămână sau, dacă nu ai somn, ca pacientul nostru, atunci să te speli pe tot corpul repede peste noapte de 2—3 ori. Dacă vei fi năduşit să te freci mai bine, dar iute, apoi culcă-te fără a te şterge, şi acoperă-te bine; dacă se poate însă patul să nu fie într'o cameră de tot rece. Ţine minte bine: Trebuie să începi aplicările cu mantaua spaniolă. După ce ai simţit efectele ei binefăcătoare, va fi în avantagiul

tău de a o purta cel puţin odată pe săptămână pentru 1 sau 2 ceasuri. Ca adaos favorabil se poate face o spălătură generală pe săptămână.

Aş putea numi un mare număr de persoane, cari la început se feriau de apă, crezând că le poate face rău, dar mai târziu au devenit mari, prieteni ai apei. Un căţeluş se svârcoleşte grozav şi geme plângător când vreau să-l arunc în apă. Am văzut mulţi viteji de aceştia. Insă cei cari la început bălăciau numai în apă şi fugeau de ea, au devenit cu timpul înotători excelenţi.

A năduşi mult şi lesne

Sunt naturi cari năduşesc foarte lesne şi mult; aceşti oameni se umplu de sudori la cea mai mică încordare şi de aceea obosesc îndată şi sunt foarte expuşi guturaiului, răcelilor, inflamaţiilor, etc.

Un funcţionar, care m'a vizitat într'o zi, mi s'a plâns că nu e sănătos, că suferea mult de respiraţie grea şi că medicii îl cred bolnav de ficat şi de rinichi; dar că răul cel mai mare este că nu poate suferi nici un medicament: el varsă orice înghite.

Eu îl întrerupsei zicând: „Ba aceasta e cel mai mare noroc, mi se pare că dumneata năduşeşti mult când umbli, şi dimineaţa când te scoli.

— Da, aşa este; dar de unde ştii aceasta? întrebă el.

Eu simţisem deja mirosul greu de sudoare, dar nu răspunsei la întrebarea lui, ci-l sfătuii să umple o putină cu apă rece. Când soseşte acasă plin de năduşală, să se desbrace iute, să se aşeze în putină până la stomac şi să-şi spele bustul bine şi iute; aceasta să ţină cel mult un minut. Apoi, fără a se şterge, să se îmbrace iute şi să umble prin odaie ca un sfert de ceas.

—Ce? strigă domnul funcţionar, vrei să râzi de mine, părinte? Doamne fereşte! M'ar lovi apoplexia la moment. Mi s'a spus de atâtea ori ca să mă feresc de orice răceală şi udare, şi sfinţia ta îmi zice să intru în putina cu apă rece!"

Am rămas liniştit, dar am trebuit să desvolt toată elocinţa, spre a face pe acel domn să înţeleagă că procedeul nu era de loc vătămător. Intre altele l'am întrebat:

—Când vii acasă năduşit încât îţi curge apă sărată pe frunte şi pe obraz şi degetele ţi se lipesc, ai avut oare vreo dată frică de a-ţi spăla îndată mâinile şi faţa cu apă rece?

— Mă spăl totdeauna, — răspunse dânsul.

— Ai simţit cel mai mic rău? — întrebai din nou.

Funcţionarul se gândi puţin, apoi răspunse:

— Ba!

— Ei bine — urmai eu, — fă odată acelaş bine şi corpului întreg năduşit: promite-mi că vei încerca măcar odată".

După un moment de tăcere el îmi promise. — Două săptămâni mai târziu l'am întâlnit iarăşi şi l'am întrebat:

— Ei mai trăeşti domnule? Ce ai păţit?

— Iţi sunt prea recunoscător, părinte, răspunse el: Acum nu mai am nici o frică. Oare de aci înainte pot urma mai des aşa? Văd că-mi face mult bine“:

Intr'adevăr a mers tot mai bine; toate relele din corp s'au înlăturat treptat.

Dacă toţi, pe cari i-am sfătuit ca un amic, ar fi ascultat aşa (unii mă răsplătesc prin râsete şi batjocuri), n'ar fi avut atâtea ceasuri amare, şi n'ar fi murit în dureri aşa de timpuriu, ba poate c'ar trăi şi astăzi.

Conservarea unei clădiri nu e greu lucru, dacă cercetezi totul în fiecare an şi repari orice stricăciune la zidărie sau la acoperiş. Capriciile sau toanele zilnice şi dispoziţia rea sunt stricăciuni la zidăria fiinţei noastre adeseori prăpădită. Omul târăşte cu sine sute de toane şi indispoziţii de acestea pe săptămână şi multe mii pe fiecare lună şi pe fiecare an.

Multe, ba cele mai multe din toate aceste urzici şi spini, sau cum să le numim, îşi au rădăcina în indispoziţiuni mici, în turburări ale corpului. Sunt muşchi de coperiş sau pari de lemn în bordeiul şubred al trupului tău, nu periculoşi, dar jenanţi; ei răpesc mult veselia, bucuria şi mulţumirea sufletească. Unii pot deveni vătămători cu timpul corpului şi spiritului: pot face viaţa să devină multora nesuferită.

Singura aplicare, astfel cum a făcut-o funcţionarul, e destul adeseori de a da omului un humor, o dispoziţie bună. Unii vor râde poate de această observaţie. Pentru mine e indiferent: ironia nu poate înlătura adevărul.

Mai sunt dator a face aci o observaţie: Oamenii nu se tem poate de nimic aşa de tare în viaţă, decât dacă ar fi să întrebuinţeze apa rece când sunt asudaţi. Aceasta părere provine poate de acolo, că unii s'au îmbolnăvit rău dacă, fiind năduşiţi tare, au venit fără veste în contact cu frigul, sau dacă s'au expus la aer rece şi mai ales la curent. Toate acestea le admit bucuros. Principiile mele, câştigate după atâta experienţă şi exerciţiu, sunt:

a) Cine e ud de sudoare, de ploae, etc., nu trebuie să se expună la răceală şi curent, căci s'ar îmbolnăvi.

b) Cui i-e frig, să nu se folosească de apă.

c) Cine e udat de ploaie să se îmbrace cât mai iute în haine uscate.

d) Cine însă asudă, fie de boală sau de umblet şi muncă, poate face o baie rece repede (nici un minut, cum am arătat deja), sau să-şi spele corpul iute cu apă rece; apoi, fără a se şterge, să îmbrace iute haine uscate şi să facă mişcare, până ce se svântă corpul, Aceasta ar trebui să liniştească şi să mulţumească odată şi pe oamenii cei mai sanguini şi mai iuţi de sânge.

Melancolia

Prin muncă şi afaceri prea multe un domn şi-a atras următoarea boală: Ii vâjâiau urechile, capul îi era greu, nu mai putea cugeta bine şi memoria îi era slăbită, aşa că nu mai era capabil să-şi facă datoria. Totodată era cuprins de o melancolie nespusă şi adeseori tresăria la orice sgomot, ca apucat de frică. Nu dormia bine. Omul fusese viguros, de acum puterile îl părăsiau şi greutatea corpului îi scădea.

Acest bolnav, prea melancolic, s'a supus în Wörishofen tratamentului următor: Udarea bustului şi a spinării; a umblat prin apă; două înfăşurări pe săptămână şi o manta spaniolă; intern lua picături de *pelin*, câteodată amestecate cu *arnică* sau şi cu *cintaură*. El laudă mult efectele acestor picături. După o cură de două luni s'a simţit pe deplin sănătos şi capabil de a munci; melancolia l'a părăsit; el a devenit vesel şi a rămas aşa. Greutatea corpului avea 10 kilograme mai mult.

Ameţeli

Un preot în vârstă ca de 30 de ani, simţia că-i pier necontenit puterile, mai ales ale picioarelor. Numai cu mare greutate putea umbla un sfert de ceas şi i se părea că va cădea de oboseală. Afară de asta avea ameţeli multe, aşa că nu putea sta mult timp în picioare, fără a se ţine de ceva solid. Dacă îi mai trecea ameţeala, simţea o presiune puternică în piept şi o frică, par'că avea să-l lovească apoplexia.

Pacientul a întrebuinţat multe ape minerale şi medicamente fără folos. Judecând după exterior, ai fi zis că era sănătos; apetitul era în regulă, dar omul nu prea putea dormi.

Deja de trei săptămâni el nu-şi mai căuta de afaceri; umbla zilnic mult desculţ (prin iarbă, pe pietre ude şi prin apă până la genunchi); la început i se aplicau zilnic două udări pe bust şi una pe genunchi; mai târziu semi-băi şi băi în sudori. La finele curei a încercat să meargă într'o zi 4 ceasuri şi a reuşit fără oboseală. Acum se simţea sănătos de tot şi era bine dispus. După puţin îşi putu vedea mai departe de afaceri.

Ameţeli la un moşneag

Un domn, în etate de 71 de ani, povesteşte:

„Am adeseori ameţeli mari şi câteodată presiuni puternice asupra capului; picioarele-mi sunt câteodată de tot reci şi, când mă simt bine la cap, am de regulă o greutate mare în abdomen (burtă). N'am scaun niciodată fără să iau un purgativ. Cartea „Cura de apă" m'a făcut să întreb, dacă la vârsta mea înaintată se mai poate întrebuinţa apa cu succes; de nu, atunci mă las în voia

soartei. Dacă mai e posibil ceva, voi intra în apă rece, ca ori ce tânăr".

In trei săptămâni moşul nostru s'a făcut atât de bine, încât îi părea rău că-şi părăsise postul,

Aplicările au fost următoarele: Ziua 1: Dimineaţa, spălarea bustului cu apă şi oţet, apoi udarea genunchilor; seara, o bae caldă de picioare cu cenuşe şi sare, timp de 14 minute. Ziua 2: Dimineaţa, iarăşi udarea bustului, apoi imediat umblare pe pietre ude (5 minute); după amiază, o bae rece de şezut, timp de un minut. Ziua 3: Dimineaţa, umblarea prin apă timp de 2 minute; apoi imediat a ţinut braţele întregi în apă; după amiază, o udare pe bust, spre seară o bae de şezut. Ziua 4: Dimineaţa, umblarea prin apă până la genunchi (3 minute); imediat apoi braţele în apă (2 minute); după amiază o udare a spinării. Ziua 5: Dimineaţa o udare pe spinare; după amiază o semi-bae (un minut).

Ultimele aplicări mai tari s'au continuat. Ameţelile au trecut de tot: scaunul a venit în regulă; gazele rele se înlăturaseră; căldura generală naturală s'a restabilit şi astfel maşina s'a îndreptat. Moşneagul nostru deveni vesel şi sprinten ca un flăcău.

Va întreba poate cineva: de ce la acest om bătrân s'a făcut numai o singură aplicare caldă şi nu s'a procedat cu mai multe aplicări calde?

Cauza este că bătrânul mai avea ceva forţă şi căldură naturală; altfel ar fi trebuit să se spele noaptea, sculându-se din pat, cu apă caldă cu sare, sau cu oţet şi apă, spre a căpăta o căldură mai mare naturală. Dacă la oameni bătrâni se măreşte căldura naturală prin spălături calde, atunci ei se lasă în curând de apă caldă şi preferă pe cea rece, pentrucă simt un efect mai bun şi o căldură naturală sporită.

Un preot de 88 de ani avea ameţeli aşa de mari, încât nu se mai putea uita în sus şi nu putea umbla singur pe drum: era cam gras. Din tot exteriorul se vedea că sărmanul nu mai avea căldură naturală. Cu toate aceste defecte, cari ar putea face pe cineva să creadă că nu mai era nimic de făcut cu apă, el s'a întinerit apoi la faţă ca prin minune. Ameţelile au dispărut, precum şi orice frică pe când umbla; în fine bătrânul fu ca o lampă, ce avea nevoie de gaz spre a mai putea arde.

Citind, un om în etate va întreba: Ce leacuri i s'au dat? Răspunsul este:

In prima zi, se înfăşură pe tot corpul (comprese) dela subsuori în jos, cu o cârpă muiată în apă caldă, în care s'au opărit flori de fân, timp de 1 ceas şi jumătate; după amiază o spălătură cu apă şi oţet, de tot caldă. A doua zi dimineaţa aburi la picioare, timp de 20 minute; imediat apoi se uda iute cu apă rece; după amiază iar o spălătură generală, ca în prima zi. A treia zi: aburi la cap (20 minute); apoi imediat udarea bustului, apoi a genunchilor; după amiază îmbrăca o cămaşă udă, timp de 1

ceas şi jumătate. A cincea zi: dimineaţa bae caldă de picioare cu cenuşă şi sare; după amiază o udare a bustului şi a genunchilor.

De aci înainte numai apă rece, şi anume alternativ: udarea bustului şi a genunchilor înainte de amiază; două ceasuri mai târziu: umblarea în apă şi braţele în apă; după amiază numai udarea bustului,

A urmat aşa vreo şase zile şi era destul ca pe săptămână să spele odată sau de două ori peste noapte (din pat) tot corpul şi să se culce din nou. Acasă nu era altceva necesar, decât a umbla pe săptămână de două ori în apă şi a ţine braţele în apă. Pe săptămână o bae de şezut, care poate fi şi caldă. Intern un ceai de *fenicul, jaleş* şi *coada şoricelului.*

Oftica (Ftizia)

Ca un şarpe ce stă ascuns în iarbă sau între pietre şi-şi aşteaptă prada, aşa stă ascunsă şi oftica, care adeseori se află în corp cu mult mai înainte de a se manifesta. Inceputul ei este o putrezire, ce se produce în vreun loc, se întinde din ce în ce prin puroi şi distruge organele corpului. Aceasta se poate face în piept, în plămâni, în pieliţa coastelor, în abdomen, în maţ şi în rinichi, în gât, în gâtlej, în omuşor, etc., care toate sunt organele cele mai nobile.

In orice loc unde se arată o asemenea putrezire, vin în curând turburări în circulaţia sângelui, în sânge şi în sucuri. Omul isbit de aceasta păţeşte ca pomul, ale cărui frunze încep să îngălbenească şi să cadă înainte de timp. Pomul nu mai are hrană destulă, de aceea se veştejeşte, se usucă. Aci nu mai ajută soarele, nici aerul curat. Tot aşa putem zice şi despre omul ofticos. Sângele, acest suc vital, scade, bolnavul se usucă şi în fine se stinge ca o lumânare, nemai fiind în stare de a mai trăi.

Dacă oftica a prins odată rădăcini adânci şi a distrus un organ al corpului, atunci omul e pierdut. Dacă însă a început să se încuibeze într'o parte sau într'alta a organismului, atunci se poate opera foarte lesne o vindecare cu apă. Lucrul cel mai trist la aceşti bolnavi este că primele simptome par aşa de neînsemnate. Bolnavul are numai o tuse slabă, care nici nu-l prea supără. Nici nu e silit să scuipe, sau foarte puţin. Dacă din când în când tusea e mai tare, atunci bolnavul se consolează că nu e altceva decât un guturai uşor, după cum a mai avut şi care o să treacă, ca şi altă dată. Chiar dacă corpul devine mai veşted şi ofticosul simte că-i scad puterile, el tot găseşte vreo scuză. Adeseori zice: „De astă dată guturaiul ţine ceva mai mult, dar tot îmi pot căuta de afaceri".

De obicei aceşti bolnavi, în acest stadiu al boalei, au suferit deja mai mult de cum cred ei: formaţiunea de sânge a scăzut, sucurile s'au împuţinat şi locurile atacate se întind tot

mai departe. Dacă atunci bolnavul caută ajutor, de bună seamă că e prea târziu şi orice face şi întrebuinţează serveşte mai mult numai spre a-i scurta zilele.

Toate acestea le spun spre a îndemna pe oricine de a nu neglija asemenea stări, ce umplu toată lumea sub numele de *guturai*. In cazurile în cari o oftică a progresat şi a ajuns la un grad mai mare, nu mai încerc a face ceva cu apă (declar aceasta din capul locului, oricărui pacient), căci starea corpului nu mai poate lupta cu apa rece. Aceasta ar fi tot aşa de absurd, ca şi când un om prăpădit ar vrea să trântească pe un uriaş viguros.

Oftica înaintată se recunoaşte prin aceea că bolnavul tuşeşte adeseori, că scuipă mai multă flegmă; apoi că respiră greu, că-i lipseşte pofta de mâncare etc. Cât timp flegma pluteşte încă pe apă (să se facă încercare), nu trebuie să pierdem orice speranţă; dacă însă cade la fund, atunci cam greu se mai poate găsi un leac. Bolnavul să se împace cu Dumnezeu şi să-şi aştepte în linişte ceasul din urmă.

Eu susţin însă — şi aş putea cita o serie de exemple — că la începutul ofticei apa este primul şi cel mai bun remediu. Ea împrospătează şi înviorează corpul ce a început să se veştejească, având efectul uleiului ce turnăm între roatele maşinii; ea produce o circulaţie vie a sângelui şi deşteaptă astfel o viaţă nouă în organismul devenit slab şi neactiv. Apoi cum o sită scutură boabele de mac, ea scutură sucurile putrezite şi le eliminează, le înlătură. Să se observe însă bine: să nu se întrebuinţeze niciodată aplicări dizolvante tari şi cari eliminează tare. Trebuie să căutăm mai mult a întări organismul pentru ca natura fortificată să fie în stare însăşi a goni materiile putrede. Inainte de toate precauţiunea reclamă ca căldura naturală să nu fie slăbită, sleită şi stinsă cu totul, Aceasta ar însemna a hrăni boala. Aici se recomandă numai aplicări ce ţin scurt timp; ele trebuesc să înviorezе, să fortifice. Eu n'aş îndrăsni să le fac asupra corpului întreg, când simptomele indică o progresare a ofticei.

Când boala îşi are sediul în partea de sus a corpului, atunci udarea superioară (pe bust) e o aplicare excelentă, împreună cu udarea genunchilor, cel mult o jumătate de minut. Când timpul e frumos şi cald, aplicarea cea mai bună este a umbla desculţ prin iarba umedă. Aceasta întăreşte mai mult corpul şi să nu ne temem nici odată că ne poate face vreun rău. E bine a umbla şi pe pietre ude: aceasta atrage sângele în jos şi face circulaţia sângelui mai vie, ceeace ajută la formarea sângelui.

Să mai spunem aici ceva şi despre hrana acestor bolnavi, cărora li se cântă adeseori: „Mănâncă bine şi bea bine". Aceasta e o mare greşală. Mâncarea cea mai simplă e cea mai bună; nimic ardeiat, pipărat, acru; orice mâncare ce poate suporta copilul mai uşor şi care îl face să prospere şi să crească, este cea mai potrivită şi pentru bolnavi. Iată o experienţă curioasă

ce am făcut: Când vedeam pe un bolnav că mănâncă bucuros lucruri sărate, că punea sare pe pâine, că îi plăceau acriturile, pentru mine era semnul cel mai sigur despre existenţa ofticei.

Un mijloc de hrană foarte bun este laptele; însă nu numai laptele: bolnavul s'ar plictisi de el. Sunt de recomandat şi supele tari, alternând cu alte mâncări; apoi plăcinte simple, fără zahăr sau dulceţuri multe. Băutura cea mai naturală este apa, de care nu i se urăşte cuiva niciodată, poate şi amestecată cu ceva vin bun. E bun şi laptele bătut sau covăsit. Nu recomand berea şi vinul.

Mai e de făcut o observaţie. In stadiul mai înaintat al acestei boale pacientul e apucat de friguri tot mai violente; aci asudă, aci răceşte corpul. Acestea nu pot fi combătute cu succes, însă bolnavul se uşurează dacă după asudare (călduri) i se spală bine spinarea, pieptul şi abdomenul cu apă rece.

O persoană a fost tratată mai mult timp de un medic celebru, fără succes. In cele din urmă, ne mai putând urma la şcoală, i se dete deocamdată un concediu de nouă luni. După expirarea acestui termen, starea ei nu s'a făcut cu mult mai bine; medicul i-a dat un certificat declarând-o de *incurabilă*, aşa dar incapabilă şi pentru viitor de a-şi împlini misiunea. Amicii i-au recomandat apa şi ea şi-a ales locuinţa într'un sat vecin cu comuna mea. La început pacienta nu era în stare să umble o jumătate de ceas, aşa se simţia de slabă.

Ea a întrebuinţat aplicările de apă prescrise şi după 4—5 săptămâni s'a restabilit cu totul. A cerut atunci să i se redea postul, ceeace s'a făcut numai după multă trudă şi alergătură. Lumea nu prea credea în această vindecare. Ea s'a prezentat ministrului, care s'a mirat de sănătatea ei robustă, dar şi mai mult de cuvântul fatal de *incurabilă* din certificatul medicului.

Acum ea este iarăşi în postul ei, se bucură de cea mai bună sănătate şi îşi face minunat datoria. N'am aflat niciodată ce anume boală au găsit medicii la această pacientă. Insă toate simptomele arătau că ea era pe cale de a oftica. Fratele ei murise de această boală şi ea a spus că, înainte de moarte, el suferise tocmai ca dânsa. Pentru dânsa n'a fost tocmai prea târziu de a învinge boala, ceeace a făcut apa.

Ca remediu s'a prescris: A sta mult în aer curat, a umbla desculţă de dimineaţă prin rouă; băi dela cele mai mici şi mai uşoare până la cele mai tari, toate reci. Apoi a urmat ceai de buruieni şi mâncări simple şi hrănitoare.

Un domn de bună condiţie povesteşte: „Niciodată nu m'am bucurat de o sănătate deplină, cum este dat unor oameni în toată viaţa lor. Cu toate acestea am putut să-mi termin studiile şi până acum mi-am căutat de afacerile profesiunii mele. De câţiva ani însă s'au schimbat lucrurile. Ori unde mă duc, toţi se uită la mine îngrijaţi şi adeseori am auzit pe amicii mei şoptind: N'o să mai trăiască mult!

„Pentru mine ideia de moarte nu e un musafir străin, căci nu sunt orb ca să nu văd simptomele. După cum mi-a dispărut culoarea sănătoasă din obraz, tot aşa mi-au pierit şi forţele. Lipsa de pofta de mâncare arată în destul că în corp s'a isprăvit resortul, forţa vitală, şi că viaţa e gata să se frângă. Mă chinueşte o respiraţie grea şi, mai mult încă, o tuse de care se sperie şi alţii, — mesageri siguri pentru lumea cealaltă. Medicii declară că sunt ofticos. De câtva timp m'au părăsit, dar mă sfătuesc să mă duc la Meran, într'o climă mai dulce.

„Biet nenorocit! îmi ziceam eu; nici nu mori acasă, ci în străinătate! Eram în drum spre Meran când am auzit despre efectele apei şi m'am informat dacă apa ar mai putea ajuta ceva şi naturii mele şubrede. Mi s'a pus ca să încerc. Inceputul n'a fost uşor. Purtam haine foarte calde şi tot îmi era frig. De odată mi s'a spus: cămaşa de lână ce o porţi pe piele şi legătura groasă de lână dela gât trebue să le dai la o parte. Nu ştiam ce să cred. Cum va fi oare în nişte haine ce vor fi mai mult răcoritoare, decât încălzitoare? Şi apoi apa rece mă făcea să simt fiori. Era aproape să nu încep cura. Aplicările începură cu luare aminte şi prea moderat, cu totul altfel de cum ar crede cineva. Curată minune! Chiar după două zile am putut să arunc de pe mine o haină de lână, fără să simt urmări rele; după 5 zile am sacrificat a doua haină. După 6—7 zile am aruncat şi şalul dela gât.

„Prin aplicările de apă am obţinut o căldură naturală foarte plăcută, mergând din ce în ce mai bine. Crescând căldura naturală, a căzut respiraţia grea şi tusea a slăbit. Tot aşa mi s'a îudreptat şi dispoziţia sufletească. Mai înainte auziam pe unii zicând: „Cât va mai trăi oare acesta?“ Iar acum ziceau: „Ce bine îi merge!“ Tratamentul a ţinut şase săptămâni. Contrar aşteptărilor mele şi spre mirarea tuturor cari mă văzuseră înainte, n'am apucat drumul spre lumea cealaltă, ci cu o viaţă nouă, mi-am căutat iarăşi de afaceri. Am mulţumit lui Dumnezeu, creatorul meu, pentru vindecare, precum şi că ne-a dat în apă un remediu aşa de puternic şi la îndemână. Aşi sfătui pe toţi oamenii: Faceţi cunoştinţă cu apa şi cu efectele ei în călătoria voastră prin viaţă, veţi scăpa de multe neplăceri şi vă veţi împlini misiunea mult mai fericiţi şi mai mulţumiţi, — căci după această sământă semănată în chemarea noastră se măsoară şi recolta din lumea cealaltă.

„Ai dori să ştii, iubite cititor, cum s'a aplicat apa la mine?

Zilnic corpul meu superior a primit pe bust, două udări. La început mi se turna apă numai o jumătate de minut; după câtva timp un minut. Apoi zilnic am trebuit să umblu prin iarbă udă, pe pietre umede. Ca oricine, aşa credeam şi eu că prin aceasta îmi voi atrage tot felul de boale. Insă nu trecu mult şi începui să am o sensaţie plăcută şi îmi venia să umblu tot desculţ. Se apropia iarna. Umblai un minut prin zăpadă proas-

pătă. E înfiorător când auzi. Eu de asemenea am simţit fiori prin tot corpul, pe când mă descălţam de ghete şi de ciorapi. Singur îmi faceam curaj. Dar dacă începi odată, ai câştigat. M'am convins despre efectul binefăcător, la care nu mă aşteptasem niciodată. După cererea mea mi s'a permis a umbla mai des prin zăpadă şi pot asigura sus şi tare pe oricine se teme de apă, că în viaţă n'am simţit atâta căldură naturală, ca în urma acelor alergări prin zăpadă. Două minute, cel mult trei, picioarele te usturå de răceala zăpezii; apoi se desvoltă o căldură, parcă ai fi umblat prin urzici.

„In puţine zile am ajuns aşa departe, încât nu alergam prin zăpadă numai un minut, ci 10, până la un sfert de ceas. Tocmai umblarea prin zăpadă a contribuit la creşterea forţelor şi la slăbirea respiraţiei grele. Despre guturai nu mai era nici urmă: Dacă mi s'ar fi povestit aşa ceva înainte, aşi fi zis că e o prostie, o nebunie o ruinare a sănătăţii.

„Timp de 14 zile am urmat aşa. Apoi am încetat umblatul desculţ şi au rămas numai udările bustului şi ale abdomenului în formă mai tare, odată sau de două ori pe zi. După vre'o trei săptămâni organismul era în regulă. Până la însănătoşirea deplină au mai trecut alte 3 săptămâni. In loc de a mă duce la Meran şi a muri acolo, m'am întors acasă spre a-mi îndeplini aci cum se cuvine misiunea mea".

Un om vine şi-mi povesteşte:

„Mă simt rău în gât şi în piept. La început am avut un guturai rău; apoi am pierdut glasul; săptămâni de zile mă ardea rău în gât şi piept şi aveam adeseori friguri. Am avut mai mulţi doctori şi am trebuit să fac gargară şi să înghit multe. Acum am slăbit de tot şi de mult nu mai pot lucra nimic; a umbla îmi vine mai uşor. Picioarele îmi sunt totdeauna reci, pofta de mâncare mai bună decât în trecut".

Aplicările: 1) — Zilnic de două ori udarea genunchilor sau umblare prin apă. — 2) Zilnic, înainte şi după amiază, o udare a bustului. — 3) A bea zilnic, două ceşti mici cu ceai de fenugrec — 4) La fiecare două zile o bae rece de şezut, timp de un minut. A urma aşa trei săptămâni.

Oftica

(Din „Testamentul meu")

Sunt multe boale cari pot fi, ce e drept, displăcute, dar cari nu se termină aşa de uşor cu moartea. Sunt însă şi alte boale cari la naşterea lor apar cu totul inocente şi neînsemnate şi cari încetul cu încetul, dar sigur, aduc moartea. Una din cele mai primejdioase dintre aceste boale e oftica. Nu există poate nici o boală care să se arate la început atât de inocentă ca

oftica; odată însă ce a pătruns în organism, bolnavul e pierdut fără leac. In stadiul prim însă al boalei, se mai poate ajuta lesne.

Pricinile ofticei pot fi diferite. Ea se poate moşteni, continuând din generaţie în generaţie şi de aceea unii se nasc cu predispoziţie la oftică. Dacă nu se ţine seamă de această predispoziţie ereditară, atunci ea se desvoltă încet-încet şi pune un capăt prematur vieţii omeneşti. Victimele acestei boale devin de obicei oameni prea slăbănogi cari au sânge puţin şi slab, mai ales când sunt debili din naştere şi n'au fost nutriţi ca prunci cu hrana cea mai bună şi propice. La nenorociţii aceştia se împlineşte vorba: Cum e sămânţa aşa şi rodul. De aceea nu putem aminti îndestul părinţilor ca să se hrănească cât mai bine, pentru a fi voinici şi a avea urmaşi cari să nu aibe chiar dela naştere boala într'înşii.

Se întâmplă destul de des că copiii, mai ales copiii slăbănogi, sufăr de scursoare de sânge din nas; aceştia sunt cu deosebire predispuşi pentru oftică, deoarece devin tot mai anemici în urma pierderii de sânge, iar sângele care mai există, devine din ce în ce mai apos. Oftica mai poate avea şi o altă pricină, anume: aceea că hrana nu-i destul de nutritoare, aşa că nu se formează decât o cantitate de sânge insuficientă. La astfel de anemici ajunge adesea o nimica toată, precum: catar, răceală, friguri şi altele, pentru a pricinui oftica.

Indată ce începe această boală, slăbesc mai întâi puterile; apare o tuse uscată şi o apăsare la piept, mai ales când bolnavul vrea să respire mai larg. După masă îl prinde o căldură grabnică, pe urmă începe să-şi scuipe flegma care-i amestecată adeseori cu fărâmi de sânge închegat. Câtăva vreme după aceea bolnavul mai poate exercita vre-o lucrare, apoi însă se face din ce în ce mai slab. Pofta de mâncare scade, somnul dispare tot mai mult, frigurile se înăspresc, noaptea asudă tare şi din când în când îl apucă o diaree. Odată ce semnele acestea s'au arătat, boala a făcut progrese mari.

Acolo însă unde oftica abia începe a se desvolta, sau acolo unde este ereditară, dar n'a isbucnit încă, se poate ajuta uşor. Copiii cari es din familii ofticoase sunt slăbănogi şi au un sânge slăbănog; aşa dară, primul lucru trebue să fie acela de a oţeli copiii, pentru ca organismul lor să se întărească şi să fie pus astfel în poziţie de a digera mâncări viguroase şi a respinge materiile rele. Tot aşa trebue să se aibe grijă ca astfel de copii să capete numai o hrană bună, nutritivă, pentru ca să dobândească sânge mult şi sănătos.

Aşa, de pildă, mi-a povestit un tată de familie că surorile şi fraţii săi, patru la număr, au murit de timpuriu de oftică. Copilul său, îmi zise el, ce-i drept era sănătos, dar era cam debil şi-i era frică ca nu cumva să crească un slăbănog, şi să capete mai târziu chiar oftică. Il sfătui ca multă vreme dearândul, să cufunde zilnic, câte două secunde, copilul în apă rece; după

ce va trece astfel un şir de săptămâni, să nu-l mai cufunde decât odată la două sau trei zile, şi copilul se va întări astfel fără nici o îndoială: totodată spusesem că mai trebuia să dea copilului şi o hrană puternică, foarte simplă dar hrănitoare precum am arătat deja în cartea mea „Ingrijirea copiilor“ (*Kinderpflege*). Afară de asta, copilul să nu fie îmbrăcat cu haine moleşitoare ci să fie oţelit, să umble mult cu picioarele goale, să stea cât se poate de mult pe afară şi să respire numai aer curat şi proaspăt; pe urmă se va desvolta desigur cât se poate de sănătos; tatăl copilului urmă toate acestea şi numai după un an copilul era ca transformat. Paloarea depe obraz dispăru, înlocuită fiind de o culoare sănătoasă şi trupul întreg deveni mult mai voinic decât era mai înainte.

O mamă îmi aduse pe fata ei în vârstă de 14 ani, cu totul nedesvoltată atât ca minte, cât şi ca trup: avea aerul unei candidate la oftică. Mama se plângea că-i murise două fete de oftică şi că aceasta prezenta aceleaşi simptome, ca cele decedate. Eu singur eram curios să văd cum va prii fetei tratamentul, căci n'avea nici poftă de mâncare, nici de somn, de oarece tusea o scula mereu din somn. Recomandai fetei să umble desculţă cât mai mult, să facă săptămânal trei băi până la brâu, de câte două ori un duş întreg mai slab şi să se hrănească cât mai simplu: dimineaţa un bulion à la Liebig, seara o prăjitură din făină naturală şi simplă, la amiază iar numai o hrană viguroasă şi în intervale, o bucată de pâine de secară cu ceva apă cu zahăr. După câteva săptămâni fetiţa se făcuse mult mai bine; mai ales pofta de mâncare se îmbunătăţi în mod simţitor şi surprinzător şi un humor admirabil era o excelentă dovadă că învederat copila începea să se desvolte şi intelectualiceşte. Celelalte aplicări, mai fură următoarele: două trei băi până la brâu, săptămânal, pe urmă iar aer bun; să umble desculţă şi să nu se hrănească decât cu lucruri cât de simple şi foarte hrănitoare. Astfel a continuat copila tratamentul timp de doi ani, şi nici un om nu s'ar mai fi putut teme ca nu cumva dânsa să cadă de timpuriu victimă a ofticei.

Aşi mai putea enumera aci multe pilde de felul acesta, despre persoane adulte şi copii. Dacă se începe de timpuriu un aşa regim, procedându-se la o întărire raţională a organismului, cu aplicări ale tratamentului cu apă, atunci se poate ajuta la început foarte uşor. Trebue însă să reviu mereu: că nu trebue să se facă prea multe aplicări, mai ales îndată ce starea bolnavului s'a mai ameliorat. Ajung atunci una până la trei băi până la brâu pe săptămână; însă plimbarea desculţă şi alergarea prin iarbă umedă poate fi repetată mai des, deoarece aplicările acestea întăresc excepţional de tare organismul bolnavului.

Un fiu de cârciumar, de 25 de ani, îngropase deja pe tatăl său şi patru fraţi. Infăţişarea sa proprie te punea pe gânduri, dacă nu cumva fusese şi el atins de răul acesta care secerase

viaţa fraţilor săi. Era bine făcut, dar după cât mi-a spus el şi fraţii săi erau bine făcuţi. Cu cea mai mare sârguinţă urmă tratamentul cu apă, la început cu aplicări mai slabe, mai târziu însă cu altele mai tari şi când starea sa se înbunătăţi puţin, făcea săptămânal două băi până la brâu şi un duş întreg pentru că aplicările acestea îi priau mai bine. După un an arăta tot ca şi cel mai sănătos om, se simţia foarte în putere şi mai ales ca dispoziţie se schimbase cu totul şi se făcuse foarte voios.

Astfel de cazuri am tratat deja multe şi sunt bine încredinţat că dacă s'ar întrebuinţa apă mai multă vreme de-a rândul, tot în felul acesta, atunci astfel de stări s'ar putea ameliora şi tămădui foarte iute. Odată însă ce puterea organismului e frântă, iar câteva părţi ale trupului au devenit improprii, atunci desigur că nu mai poate fi vorba de ajutor. Deoarece însă nu ne putem uita înăuntru trupului, s'a întâmplat de multe ori că a venit cineva la mine cu ideia că era pierdut şi după puţină vreme s'a tămăduit cu totul.

Un tânăr din Würzburg (Bavaria), în vârstă de 32 de ani m'a rugat să-i spun verde cum stau lucrurile cu el; toţi medicii din Würzburg au renunţat la orice speranţă şi i-au declarat în faţă că pentru el nu mai există nici un leac. După opt săptămâni însă de tratament cu apă, susţinea că nu putea fi cineva mai sănătos decât dânsul şi că boala sa dispăruse cu desăvârşire. După cum am aflat mai târziu, a şi rămas de atunci foarte sănătos.

Ceeace am spus până aci se referă la oftica în genere. Sunt însă multe feluri de oftică, cari au poate tot aceleaşi faze dar cari ating organe diferite, aşa de pildă oftica de plămâni, care este poate cea mai frecventă şi din pricina căreia mor atât de mulţi, mai ales prin oraşe încât de multe ori ea constitue aproape jumătatea cazurilor de mortalitate.

Debilii cad cel mai uşor victime ale ofticei, căci nu numai că au plămânii slabi, dar au şi sânge puţin şi slab. Plămânii însă sunt cei mai întrebuinţaţi dintre toate organele, deoarece ei sunt în activitate atât când dormim, cât şi când suntem deştepţi. Dacă corpul întreg, prin urmare şi plămânii, nu este hrănit cu sânge bun rămâne slab; în acest caz şi plămânii vor fi uscaţi şi desputerniciţi prea de timpuriu, mai ales la capetele lor extreme, la aşa zisele vârfuri ale plămânilor, unde sângele nu poate pătrunde aşa uşor din pricina anemiei. Odată ce putrezirea plămânilor a făcut progrese mari, atunci vasele sanguine cari străbat plămânii şi în cele din urmă îşi pierd şi ele puterea, nu mai pot înfrâna sângele, astfel că pe alocurea el străbate uşor producând expectoraţia cu sânge. Din moment ce plămânii nu-şi mai pot împlini funcţiunea lor fiziologică, fiind prea slabi, ei nu mai pot nici respira aerul proaspăt necesar, şi se îngrămădesc în plămâni şi piept materii rele.

Se întâmplă atunci cu plămânii ca şi cu casa aceea care ne-

fiind măturată bine, se umple cu praf peste tot locul. Din plămâni nu se mai expiră cum se cade aerul cel vechi, se închează materiile bolnăvicioase și tocmai prin îngrămădirea acestor materii vătămătoare, plămânii devin și mai uscați, deci paralizați în activitatea lor. Oare ce poate fi mai neapărat necesar ca oxigenul? Oxigenul însă nu mai poate pătrunde așà ușor acolo unde-i necesar: de aceea sângele scade mereu și se face tot mai rău. După ce întregul organism devine atunci prăpădit, puterea trupească se frânge, iar în trup începe o descompunere a sucurilor cari se scurg sub formă de sudoare; sângele ese în parte din plămâni și se scurge prin expectorații de sânge. Dacă puterile continuă a slăbì, atunci începe diareea și în cele din urmă moartea pune capăt vieței chinuite.

Dacă oftica e însoțită de friguri, atunci trebue să le preîntâmpini cu apă. Frigurile vin de obicei pe la orele patru și cinci după prânz, se urcă la un grad înalt și spre dimineață dispar complectamente. Impotriva acestor friguri trebue să procedăm cu aplicări de apă. Dacă baia n'a făcut încă progrese mari și organismul nu-i lipsit încă prea mult de puterea sa, și dacă frigurile nu se arată încă la un grad înalt, atunci spălăturile pot fi făcute foarte lesne. Este mai bine când începem cu duș la genunchi și spălarea părții de sus a corpului; după trei-patru zile putem să trecem dela dușul la genunchi, la dușul de coaste, și anume spălarea corpului de sus să se facă în fiecare dimineață și seară. Dacă bolnavul face progrese după câteva zile atunci putem înlocui dușul de coaste cu dușul pe spinare, însoțit iar de una ori două spălări ale corpului de sus. Continuând a se îmbunătăți starea bolnavului, putem întrebuința băi până la brâu, dușul de sus poate fi înlocuit prin spălări ale părții de sus a corpului, de oarece bolnavul cu plămânii săi slabi nu suportă lesne dușul de sus, pentru că-i vine greu să se aplece. Dacă bolnavul a ajuns apoi la dușul de spinare, atunci poate privi foarte liniștit în fața viitorului; el se va însănătoși. Atrag însă atenția tuturor că trebue să se aleagă numai hrana cea mai bună și proprie și că nu trebue să încetăm niciodată cu desăvârșire aplicările cu apă, pentru ca organismul să nu-și poată îngrămădi materiile rele, ci toate materiile uscate, să fie înlăturate cât se poate mai iute,

Un elev din clasa treia gimnazială se îmbolnăvește și medicul declară că băiatul era pe cale de a oftica. El fu vindecat apoi cu apă și acuma se ocupă mult cu specialitatea lui; e sănătos, voinic și numai foarte puțini îl ajung ca putere și vigoare.

Odată ce oftica s'a desvoltat bine în organism, frigurile fiind deja cam tari și apărând chiar în timpul zilei, atunci de sigur că nu mai poate fi vorba de loc de vindecare. Totuși putem procura bolnavului, prin apă, mult mai multă alinare decât prin oricare alt mijloc. Aplicarea cea mai de căpetenie

CRISTACHE B. ANTONE
Com. Poenari Jud. Muşcel

este, când bolnavul nu-i încă prea slăbit şi mai posedă oarecare putere, de a-şi spăla zilnic corpul întreg.

M'am convins că, împotriva frigurilor, cel mai bun lucru este a aplica zilnic asupra părţii de jos a pântecului un cearceaf îndoit în patru, udat în leşie caldă de flori de fân sau dacă căldura normală n'a slăbit încă prea mult, un cearceaf udat în apă şi oţet. Dacă bolnavul e cam slăbit, atunci nu mai spălăm decât partea de sus a trupului, în schimb însă putem spăla dimineaţa partea de sus şi seara partea de jos a trupului sau vice-versa. Aci însă e bine a se amesteca în totdeauna apă cu puţin oţet. Aceasta produce mai multă voioşie şi înviorare şi desvoltă mai iute căldură. Dacă boala însă a făcut deja progrese mari, cu încetul incepe o descompunere a puterilor corporale şt de obicei în spre seară apare o sudoare puternică; sudoarea asta de noapte se numeşte „sudoarea ofticoşilor". Odată însă ce sudoarea asta a apărut, progresul boalei continuă foarte iute; cu timpul bolnavul capătă şi diaree şi atunci sfârşitul e foarte aproape. Impotriva acestei sudori de noapte, se recomandă întâi hrană bună, al doilea ceai bun şi al treilea, înainte de a veni sudoarea, o compresă, pe partea de sus sau de jos a pântecului, şi anume se poate face foarte bine câte una în fiecare zi: niciodată însă nu trebue să dureze mai mult ca o jumătate de ceas.

Dacă sudoarea apare în fiecare seară, atunci cel mai bun lucru este ca bolnavul, după ce a asudat 15—20 minute, să-şi spele iute trupul cu apă şi ceva oţet, fără însă de a se usca. In unele cazuri sudoarea nu s'a mai arătat aşa iute după spălătură. Aplicări mai drastice decât spălăturile nu se pot întrebuinţa, decât cel mult o baie inferioară până la brâu, dar făcută în pat. Spălăturile se pot face zilnic odată sau de câte două ori mai bine însă este dacă amestecăm apa cu ceva oţet.

Cu ocazia asta trebuie să amintesc că şi la alte boale, sau în timpul vindecării lor, apar sudori cari ţin câte odată între 6 şi 14 zile. Ele apar atunci când se aplică apa mai multe zile de-a rândul. Sudorile acestea sunt cu totul salutare căci, după ce au trecut, au scos toate materiile bolnave. Ele pot fi deci numite foarte bine sudori critice, adică decizive.

Se întâmplă destul de des că oftica e legată de o tuse foarte iritată, care aproape nu poate fi înfrânată. Impotriva acestei tuse am descoperit că cel mai bun mijloc este a lua zilnic două până la patru linguri de *ceai de funugrec.* E foarte bine dacă se alternează acest ceai cu două linguri de *untdelemn* franţuzesec; *jaleş şi pătlagină cu pelin,* întrebuinţate în acelaş mod produc de asemenea un efect bun. Tot aşa mai putem recomanda *ceai de viorele.* Acestea au tot avantagiul că nu pot vătăma nici odată şi este numai foarte de regretat că oameni de aceştia prăpădiţi capătă adesea nişte doctorii cari pot îmbolnăvi şi pe un om sănătos.

Ofticoşilor li se întâmplă de multe ori că amorţesc de multă zăcere. Incetul cu încetul părţile din trup pe cari zac, se inflamează: pielea se descompune aşa că în cele din urmă se formează o umflătură (tumoare). La bolnavii cari sufăr de o boală grea şi trebue să zacă deci în pat mai multă vreme, trebue să căutăm ca astfel de amorţiri să nu se producă; un mijloc mai bun însă pentru evitarea acestui rău nu există decât acela de a unge părţile respective cu *tinctură de arnică*. Cu aplicările de apă, astfel de amorţiri şi inflamaţii nici nu se pot produce aşa de uşor, pentru că pielea rămâne sănătoasă şi nu se înmagazinează materii morbide, ci se evaporă la vremea cuvenită. De aceea cel mai bun lucru este să spălăm locurile respective, cu apă amestecată cu puţin oţet. Dacă avem grije ca patul bolnavului să corespundă organismului şi să nu jignească anumite părţi ale trupului, atunci amorţirea aceasta nu se va ivi aşa de iute. Cel mai bun lucru este să întrebuinţăm ca saltea o perină umplută cu pae de orez.

In Würtemberg domneşte obiceiul, dacă se îmbolnăveşte cineva, să i se pună sub pat un castron cu apă. Dimineaţa se varsă afară apa înlocuindu-se seara cu alta proaspătă Fără a atribui cu siguranţă apei o astfel de înrâurire, totuşi nu se poate tăgădui că acolo unde se întrebuinţează un astfel de mijloc, nu se întâmplă niciodată o amorţire. Nu concep aceasta ca o „simpatie", ci ca o înrâurire naturală a apei. Dacă mai multe persoane fumează seara într'aceeaşi odaie, şi se aşează în odae peste noapte un castron cu apă, atunci a doua zi dimineaţa a dispărut tot fumul.

De ce oare n'ar putea influenţa şi apa prin faptul evaporizării? Ce daună poate fi pentru organismul omenesc dacă într'o odae numai o parte e umedă? Ei bine, dacă un zid umed poate produce acest efect printr'o evaporizare continuă, de ce n'ar putea influenţa şi aci apa asupra bolnavului prin evaporizare continuă?

Dacă pe partea amorţită s'a făcut o umflătură, cel mai bun lucru este să tratăm partea respectivă a trupului, aşa cum se tratează umflăturile. Un efect cu deosebire bun va avea un cearceaf moale, udat într'o leşie de flori de fân şi aplicat cald. Cearceaful acesta extrage materiile morbide şi vindecă. Mijloacele astringente vor produce de asemenea efecte bune; în primul rând trebue să avem o leşie de *coaje de stejar*; leşia aceasta contrage şi vindecă chiar cele mai rele tumori. In genere se poate întrebuinţa aci tot ce vindecă şi are un caracter astrigent.

Bolnavului i se dă de obicei o altfel de hrană decât celui sănătos. Aceasta mi se pare greşit, întru cât nu trebue să ne servim decât numai de hrană bună şi sănătoasă. Bolnavul va rămâne pe cât se poate cu regimul său alimentar dinainte, şi cel mult să se reducă porţiile. Nici chiar pentru oamenii sănă-

toşi nu-i bine să se schimbe hrana: mulţi nu suportă o astfel de schimbare, capătă diaree şi alte stări morbide de felul acesta.

Cu atât mai mult se vor arăta astfel de urmări la bolnavi, dacă li se schimbă felul de alimentare. Bolnavilor acestora li se fac destul de des nişte prescrieri alimentare pe cari eu nu le pot aproba: foarte multă carne, ouă, pui, vin, bere, cognac şi alte lucruri de soiul acesta. Toate acestea nu sunt alimente bune; ouăle n'au nici de cum valoarea nutritivă ce li se atribue şi, pe lângă asta, nu pot fi digerate uşor. Cu dânsele chinuim numai stomacul, fără a-l hrăni. Carnea ar fi un aliment propriu dacă organismul ar putea să şi-o asimileze iute; dar deja cuvântul oftică ne spune că puterile au slăbit şi că puterile scad zilnic. Din această slăbire de puteri va suferi, înainte de toate digestia, pentru că nu mai sunt sucuri în organism. Şuncă, mâncări piperate şi alte bucate aţâţătoare aduc numai pagubă; ele n'au destule materii nutritive, iar acelea pe cari le au, nu pot fi asimilate. Vin, bere şi alte băuturi alcoolice, dacă sunt consumate peste măsură, sunt în stare să distrugă chiar un organism sănătos; prin urmare, cum ar putea face bine unui organism prăpădit? Când zic: bolnavul să nu bea vin, însemnează să nu bea vin regulat. Dacă de multe ori auzim zicându-se: «Bea vin mult pentru ca să capeţi mult „sânge", eu răspund: „Vinul n'are elemente nutritive". Dar vinul încălzeşte organismul şi de aceea nu mă împotrivesc dacă se bea din când în când niţel vin pentru înviorarea şi încălzirea trupului şi adaug că cel mai bun vin e atunci acela care se produce mai în apropiere.

Berea! Curios lucru că băutorii de bere, când se îmbolnăvesc, nu mai pot suferi băutura asta. Sunt absolut contra de a se bea des bere; organismului ofticos nu-i aduce destulă materie nutritivă. Foarte de multe ori bolnavul bea seara un pahar sau două de bere, pentru ca să nu simtă dureri şi să poată adormi mai uşor. Mie însă mijlocul acesta de ameţire îmi pare foarte slab: chiar dacă e mult mai inocent ca nenorocita de morfină, totuşi somnul e artificial. Dacă într'adevăr mai este chip ca organismul să se liniştească, atunci cel mai simplu lucru este de a spăla seara partea de jos a pântecului cu apă amestecată pe jumătate cu oţet, sau a i se aplica un cearceaf pus în patru udat în jumătate apă cu oţet, De regulă tusea slăbeşte atunci, respiraţia se uşurează şi în urma acesteia organismul se linişteşte.

Care hrană deci poate fi considerată ca cea mai bună? Prin multele experienţe ce am făcut, am ajuns la convingerea că hrana făinoasă obişnuită şi de părinţii noştri a fost cea mai bună. Oamenii cari, precum e cazul în mai multe regiuni, au practicat un regim mai mult vegetarian, nu trebuie sfătuiţi să treacă la alimentaţia de carne. Aceia însă cari sunt deprinşi cu carne, carne să mănânce şi în vreme de boală; decât în cazul acesta, carnea să fie bine aleasă şi bine friptă, pentru ca stomacul să fie în stare de a o digera şi asimila. Supa de carne

însoţită de hrană, făinoase, va aduce de asemenea bolnavului destulă materie nutritivă şi va putea fi asimilată de el mai uşor. La astfel de bolnavi însă, ca în genere la toţi bolnavii, nu trebue să se păstreze mereu acelaşi fel de bucate, ci să mai varieze, căci natura are nevoe de materii deosebite, pentru ca toate părţile corpului să fie hrănite cum se cuvine. Fructe fierte aduc de asemenea trupului materii hrănitoare avantagioase, dacă prepararea lor nu-i prea meşteşugită şi nu sunt amestecate cu materii vătămătoare. Bolnavilor acestora însă le-aşi recomanda cu deosebire bulionul concentrat şi supa de pâine, şi în genere tot ce se poate face şi prepara din cereale. Curios este că bolnavii manifestă o poftă cu totul specială pentru anumite mâncări şi băuturi; de obicei însă oamenii nu vor să le dea aceste mâncări.

Părerea mea este că organismul pofteşte de obicei ceeace îi trebue; de altfel lucrurile cari îi sunt neplăcute sunt de obicei şi inutile pentru el, S'a întâmplat de mai multe ori că, dacă bolnavul a căpătat mâncarea cerută după multă poftă, starea sa s'a ameliorat iute şi s'a însănătoşit.

Cunoaştem un ţăran care mânca cu mult drag varză: imediat ce s'a îmbolnăvit, i se interzise varza; dar nici n'amai putut-o mânca, pentru că, precum se întâmplă adesea la bolnavi, mâncarea obişnuită nu-i mai plăcea. După ce boala sa dură mai multă vreme şi starea i se înrăutăţi, aşà că toţi îl credeau aproape de moarte, el ceru deodată niţică varză; natural însă că nu i s'a dat, pentru că se credea că astfel i se va face mai rău. Pofta sa însă deveni din ce în ce mare şi în cele din urmă îi sfătui să i se dea varză bine fiartă, dar numai în porţii; în schimb însă mai multe. Bolnavul ar fi mâncat din toată inima o porţie dublă. Căpătând la fiecare ceas câte o lingură de varză se făcu mai bine; starea sa se îmbunătăţi şi se însănătoşi iute.

Tot aşa e cazul cu fumătorii. Dacă un fumător se îmbolnăveşte, nu mai poate fuma; din momentul însă ce începe să fumeze din nou, e semn că primejdia a trecut.

Aşa dar fiecare să rămână la felul de hrană cu care este obişnuit, decât să o ia numai în porţii mici şi să fie preparată aşà ca stomacul să o digereze bine.

Oftica care seceră atâtea victime, începe cu formarea aşà ziselor tubercule. E aceeaş boală care se întâmplă atât de des la animalele domestice şi pe care ţăranii o cunosc foarte bine. Tuberculele acestea încep a se formà de cele mai multe ori în plămâni şi de acolo se întind apoi încetul cu încetul asupra celorlalte părţi ale trupului, aşa că se poate întâmpla, precum va fi văzut dejà fiecine la animalele domestice, că înăuntrul trupului nu mai e nici o parte sănătoasă; peste tot locul se găsesc astfel de noduleţe. La începutul acestei boale, când nu există încă decât foarte puţini germeni ai boalei, vindecarea e încă uşoară. De îndată însă ce astfel de noduleţe s'au încuibat într'o mare parte a trupului, în care caz sângele şi sucurile sunt dejà

cu totul stricate, atunci slăbirea puterilor a progresat foarte mult şi nu mai e chip de ajutor. Insă, dacă boala n'a făcut încă progrese mari, întinderea se poate uşor împiedica. Chiar dacă copiii se nasc slabi, dar capătă o hrană bună şi sunt întăriţi prin o cură cu apă rece, atunci cu siguranţă că nu apar astfel de noduşoare, pentru că în cazul acesta toate materiile uzate din organism sunt înlăturate şi îndepărtate. Dacă întărim de ajuns tineretul, atunci natura nu va lăsa nici odată să se desvolte astfel de materii morbide.

Fie că oftica de naştere fie că organismul e atât de slab din fire încât permite să se formeze astfel de materii, prin aplicările tratamentului cu apă vom putea înlătura materia boalei. De aceea nu putem recomanda în deajuns fiecăruia de a se întări din copilărie şi să se învârtoşeze până la bătrâneţe. Tot aşa de important este de a alege numai o hrană bună, fără nici un procedeu de meşteşugire şi fără mijloace de întărâtare, şi, în legătură cu aceasta, să nu se consume nici prea puţin, nici prea mult. Sunt perfect încredinţat că în modul acesta s'ar putea îndepărta destul de bine oftica; căci numai de aceea e atât de frecventă, pentru că modul de trai şi hrănirea deviază prea mult dela ceeace prescrie natura. Condiţiile nesănătoase în care locuesc oamenii contribuesc de asemenea mult la naşterea acestei boale; de aceea oftica apare atât de des prin oraşe.

Deoarece ofica e atât de răspândită şi cere atâtea jertfe se naşte întrebarea: Boala aceasta este ea ereditară, ori sunt anumite localităţi unde se adăposteşte cu predilecţie? Cum că oftica se arată deosebit de des prin anumite regiuni şi localităţi nu încape nici o îndoială. Cunosc un orăşel mic care îi place ori cui îl vede, şi tocmai în orăşelul acesta mor mulţi de oftică. Părerea mea despre cauza acestui fenomen, este următoarea: In spre apus, adică spre partea vântului orăşelul şi casele nu pot fi aerisite în deajuns. Pe urmă oraşul mai e străbătut de un pârîu; însă, deoarece nu suflă vântul, miasmele pârâului nu pot fi îndepărtate prin suflarea vântului. Rezultatul este că aerul devine umed şi nesănătos. In schimb, prin localităţile dimprejur oftica e o raritate Localităţile acestea cari nici nu sunt îndepărtate de oraş, sunt accesibile vântului şi astfel atât evaporizarea pământului, cât şi mai ales a apei, se poate face foarte iute. Aşa dară, ocrotirea în contra vântului nu numai că nu-i un avantagiu, dar e şi vătămătoare sănătăţii. Lumea laudă Wörishofenul pentru aerul său cel bun, mai mult de cum am crezut. Când vin aci străinii din alte ţări zic întotdeauna: „Ah ce aer bun este aci“! Cauza este că partea din spre apus e cu totul deschisă şi că astfel aerul şi vântul pot pătrunde în oraş şi case şi să le aerisească. Cunosc o colină, cum sunt şi altele încă, pe care şi în jurul căreia se ridică multe case. Rar aerul e tihnit pe colina aceea; ori suflă vântul din spre apus, ori din spre răsărit, dar în schimb locuitorii habar n'au de oftică. Cu

cât localitățile sunt mai accesibile vântului și aerului, cu atât sunt mai scutite de oftică precum și de alte boale. Cu aceasta însă nu vreau să zic că alte locuri sunt mai nenorocite și că acolo oamenii cad jertfă ofticei. Nu trebue să uităm însă că tocmai schimbarea direcției vântului nu numai că influențează asupra climei, ci întărește natura omenească. Nici un om nu poate fi mai întărit decât acela care e expus mereu schimbării aerului și care lucrează pe afară. Nimeni însă nu-i așa de ocrotit de oftică, ca aceia cari sunt destul de oțeliți. Tot așa este o mare deosebire între un pârâiaș care curge încet printr'o vale și un isvor grăbit care țâșnește din munte. Cea mai bună dovadă despre aceasta ne-o dau păstrăvii. In apele ce curg la munte, se găsesc păstrăvi îndeajuns; dar prin pâraele ce curg încet, oprindu-se pe alocurea, nu se găsesc deloc.

Din nenorocire nu se consideră în deajuns la specia umană ereditatea, care se întinde atât asupra spiritului, cât și asupra trupului. Precum copiii poartă pe obraz trăsăturile părinților, tot așa trăsăturile de caracter ale părinților sau ale străbunilor sunt gravate în natura copiilor; până chiar și însușirile bune sau rele se însușesc din tată în fiu, și dacă această ereditate nu se arată tocmai limpede în generația întâia, atunci desigur că se va manifesta cu putere la generația a doua sau a treia, fie ca o patimă sufletească, fie ca un viciu trupesc. Astfel se moștenesc din generație în generație viciile de familie atât trupești cât și sufletești. Așa dar, dacă e dovedit că există o ereditate trupească și sufletească, de ce oare nu s'ar putea moșteni și boale și defecte trupești? Pentru oftică deasemenea se poate dovedi că este ereditară.

Căci ce altceva este oftica decât o slăbire a sănătății, distrugerea unor anumite părți ale trupului și apariția unei slăbiciuni generale? Câteva organe și-au pierdut puterea de a trăi, și ele influențează asupra celorlalte organe, cari și dânsele, la rândul lor, cad învinse: întocmai cum un organ poate sprijini pe celelalte, tot așa unul poate molipsi pe celălalt.

Sunt convins că, dacă părinții, ori numai unul dintre dânșii e ofticos, atunci fiecare copil al lor se naște cu o dublă dispoziție pentru oftică. Se întâmplă că această dispoziție nu ese în evidență ori nu isbucnește la unul sau la altul; nu mai puțin însă dispoziția pentru oftică a rămas în trup și, dacă nu se manifestă în generația întâia, desigur că se va învedera în a doua sau a treia.

Tot așa cum tuberculoza se poate naște în plămâni, de unde se întinde împrejur, boala aceasta grozavă se poate desvolta și în intestine, unde se formează atunci ca și la plămâni nodulețe mici, cari se deschid, pricinuind formarea altor nodulețe. Se înțelege, că această materie morbidă produce multe dureri și multă diaree, și dacă boala durează mai mult, atunci moartea

nu poate întârzia, deoarece, în urma acestor umflături, se produce o distrugere a organelor.

Fireşte că digestia slăbeşte, chiar dela început, şi de aceea trupul nu mai capătă sucuri bune. In urma acestui fapt, pierderea generală a puterilor neputând lipsi, trupul întreg piere printr'o paralizie treptată.

Boala aceasta, ca şi cea de sus, poate fi vindecată dacă începem să o tratăm de timpuriu. Cu drept cuvânt putem să zicem că şi aci nimic nu poate influenţa mai bine ca tratamentul cu apă. In acelaş timp însă cată să veghiăm asupra unei bune digestii.

Trebue deci să procedăm în aşa mod, prin mijloace interne, ca toate materiile rele cari se află îngrămădite în stomac şi în intestine să fie îndepărtate. In această privinţă anumite buruieni bine alese, produc de multe ori un efect de necrezut. Căci dacă putem vindeca cu burueni tumori externe, de ce n'am putea lecui şi tumori interne? De câte ori nu se vindecă tumori de stomac, ce păreau cu neputinţă de a se tămădui? Aşa dar de ce nu s'ar obţine în intestine o cuvenită vindecare?

Ce buruieni trebue deci să întrebuinţăm aci? Cele mai proprii sunt: *rădăcină de anghelică, pelin* şi *tormentil*, cari caută şi descopere înăuntru germenii morbizi, precum rândunelele prind din sbor muştele din aer. Dacă odată cu îmbolnăvirea intestinelor are loc şi o moleşire a lor, atunci cele mai bune mijloace sunt *coaja de stejar, ienupere*, etc., cari exercită o înrâurire fortifiantă şi contractoare şi îndepărtează în afară materiile vătămătoare. Toate mijloacele acestea întrebuinţate sub formă de ceai, nu trebuiesc luate în cantităţi prea mari, pentru că ori şi cum organismul nu poate folosi totul deodată, şi astfel s'ar produce greutăţi la stomac. Se ia de pildă rădăcină de anghelică şi pelin, se prepară dintr'însele un ceai subţire pe care-l dăm bolnavului din două în două ceasuri câte o lingură, timp de 10—12 zile. Pelinul paralizează materiile morbide, îmbunătăţeşte sucurile şi curăţă stomacul. Anghelica atacă şi mai strict materiile bolnave şi poate fi caracterizată foarte bine ca un mijloc împotriva umflăturilor. Astfel influenţăm atât asupra îmbunătăţirii sucurilor cât şi asupra aceleia a sângelui. După ce ai luat 10—12 zile ceaiul acesta, poţi trece la *coaja de stejar*, amestecat cu *coada calului*, procedând şi aci în acelaş chip. Ca al treilea ceai putem să ne servim de o fiertură de *tormentil* şi *jaleş*. Tormentilul exercită o înrâurire cu deosebire bună asupra sângelui, iar jaleşul asupra îmbunătăţirii sângelui şi a sucurilor: cu ceaiul acesta putem deasemenea să continuăm 10—12 zile. Nu putem decât, să recomandam o astfel de variaţie, pentru că fiecare buruiană are efectul său particular. Ce nu poate ameliora una, face cealaltă.

Aplicările cu apă trebuesc să înrâurească în mod întăritor, dizolutiv şi încălzitor; întregul organism trebue pus într'o miş-

care mai mare şi a se îmboldi astfel îndepărtarea materiilor bolnave.

Dacă bolnavul mai are oarecare vigoare, îi putem face săptămânal două-trei duşuri la şolduri şi una sau două băi până la brâu: e foarte bine dacă la fiecare două sau trei zile aplicăm pe partea de jos a pântecului, pentru un ceas sau un ceas şi jumătate, un cearceaf pus în patru şi udat într'o leşie de flori de fân. Aci trebue să amintim că tocmai compresele de flori de fân dizolvă, curăţă şi prin urmare şi vindecă mai bine îngrămădirile bolnave şi tumorile în intestine.

Mai observ aci ca să nu se facă niciodată abuz de tratamentul acesta, căci principalul nu este câte aplicări se fac, ci să fie bine făcute şi ca organismul să fie cruţat cât se poate de mult: cu prea multe aplicări, mai mult strici decât dregi.

Piatra

Un domn K...., din D...., scrie:

„Am fost foarte rău bolnav şase săptămâni şi am fost tratat de piatră şi de boală de rinichi; mă torturau mult şi hemoroizii (trânjii). Am avut trei medici, dar nici unul nu mi-a putut ajuta. Ne mai putând îndeplini nici un serviciu, am pus pe altul să-mi ţină locul o jumătate de an. Am aflat apoi indirect, că medicul s'ar fi exprimat, că boala mea nu se mai poate vindeca. Un alt doctor m'a sfătuit, ca să mă duc la Heidelberg să mi se facă operaţie de piatră (calcul); dar eu mi-am zis: mai bine să mor acasă decât într'un oraş străin. Aşa n'am făcut nimic. Boala mi se agrava mai rău şi vă spun, părinte, că, în loc de apă, am urinat cel puţin patru ocale de sânge. Mă aşteptam liniştit la moarte şi m'am supus în voia soartei.

„Am pus să se citească acatiste în onoarea Maicii Domnului şi adeseori, când durerile nu mă lăsau noaptea să dorm, îmi ziceam: Vai, când voi scăpa odată de suferinţe? In fine Dumnezeu m'a auzit, după ce am băut medicamente şi ape minerale de peste 113 mărci. Pe când zăceam aşa, am auzit despre cartea sfinţiei tale; am trimis să o cumpere, am început îndată cura şi în opt zile n'am mai simţit dureri; urina a devenit aşa de limpede, ca apa de puţ (înainte era turbure ca o bere stricată) şi astăzi, după 4 săptămâni, deşi sunt în etate de 60 de ani, sunt aşa de sănătos şi de vesel ca un băiat de 18 ani; ba, dacă nu mi-ar fi ruşine, aş dansa la bal. Deşi medicul nu mai credea că mă voi vindeca, acum sunt pe deplin sănătos. Dacă nu mi-ar fi căzut în mână cartea sfinţiei tale, cred că acum aş fi şi fost în mormânt".

Stări scrofuloase

(Din „Cum trebuie să trăiţi")

O femee, de 55 de ani, căpătă în urma unei operaţii, pe partea de sus a gâtului o rană mai lungă ca un deget, care nu se închidea. La braţul drept avea o a doua rană, deasupra cotului. Şi în locul acesta i se deschisese o umflătură. O a treia rană deschisă, care iarăşi nu se închidea, era la piciorul drept, deasupra genunchiului. Această bolnavă n'avea gust de mâncare, şi, după cum spunea, n'avea nici stomacul sănătos. Era galbenă şi uscăţivă la faţă şi n'avea viaţă într'însa. Era foarte amărâtă pentrucă de ani întregi umblase la mulţi doctori şi dela nici unul nu folosise nimic; din această pricină făcu cea din urmă încercare şi veni să se caute prin apă

Aici era lămurit care era răul. S'au scos ghinduri dela gât şi celelalte deschideri veniau iarăşi dela gâlci. Femeea era plină de scrofule, cu toate că era înaltă şi bine făcută.

Mijloacele întrebuinţate au fost: 1) In fiecare zi un duş la cap, unul la şold şi, spre seară, o spălătură opt zile în şir; 2) Duş la cap, la spate, la şold, şi o înfăşurare pe săptămână, timp de 14 zile; 3) Două duşuri pe zi şi două băi de jumătate. Pe dinăuntru trei feluri de ceai: a) *Fenugrec (paparoane)* cu puţin *pelin*; b) *Jaleş, pojarniţă* şi *coada şoricelului*; c) *Podbal* şi *potroacă.*

In patru săptămâni această femee se însănătoşi complect. Rănile au copt, s'au scurs şi s'au tămăduit dela sine. Pe răni nu s'a pus nimic alt decât bumbac. Bolnava scuipă multă flegmă, şi aşa organismul se însănătoşi pe dinăuntru.

Hrana era simplă, cea obişnuită oamenilor de rând.

Efectele au fost: a) ceaiul de fenugrec cu pelin, curăţi şi întări stomacul; b) Jaleşul întări sucurile şi le curăţi; pojarniţa îmbunătăţi, îndreptă sângele şi-i regulă mersul, coada şoricelului lucră asupra sucurilor bune şi ajută mistuirea; c) Podbalul curăţi şi supse răutatea; tot aşa şi potroaca, care lucră asupra mistuirii şi întăririi stomacului. Duşurile au întărit partea de sus a corpului şi au curăţit locurile de materiile vătămătoare. Duşurile la şolduri au lucrat tot aşa asupra restului corpului. Spălăturile corpului iară au adus o sudoare îmbelşugată, şi au mărit căldura firească. Infăşurările au topit şi au supt răutatea din corp. Duşurile la spate au întărit şira spinării. Băile de jumătate au întărit tot trupul, dându-i o nouă viaţă. Şi astfel femeea se însănătoşi şi toate materiile vătămătoare au fost înlăturate. Trebue să avem în vedere întotdeauna: să topim materiile vătămătoare, să le dăm afară din corp şi să întărim firea.

Un băiat de nouă ani a fost adus în starea următoare: sărmanul copil avea trei găuri cu bube mari la picioare, două găuri la braţ, din care se scurgea o mulţime de puroi. Gâtul

era ţeapăn şi cam umflat. Faţa era palidă şi pe alocuri lucie ca sticla, şi avea poftă mai mult pentru mâncările nesănătoase decât pentru cele săţioase. Cu multă trudă putea să umble puţin şi de copil nu prea era sănătos. Şi pe cât creştea, pe atâta devenia mai bolnăvicios. Surorile i-au fost sănătoase şi mama lui spunea că s'a îmbolnăvit după altoire. La acest copil am întrebuinţat următoarele mijloace:

1) De trei ori pe săptămână să pună o cămaşe muiată în apă fiartă cu pae de ovăz; să se pună caldă şi să se ţină $1^1/_2$ până la două ceasuri;

2) In fiecare zi să se facă o spălătură cu apă amestecată cu oţet, însă după patru sau cinci ore dela scoaterea cămăşii de mai sus:

3) Bubele şi rănile să se învelească în fiecare zi cu flori de fân opărite şi să se ţină două ore.

Hrana: In fiecare dimineaţă copilul lua *cafea de boabe de orz încolţit (malţ)* cu lapte, în care s'a fiert şi *anason*. La fiecare prânz a trebuit să mănânce pâine rece, în fiecare seară o supă întăritoare făcută într'o zi cu lapte, într'alta cu carne; la prânz mâncare obişnuită dar hrănitoare. Copilul a fost oprit să bea bere, vin şi cafea. Aşa s'a urmat timp de 4 săptămâni şi rănile s'au închis toate. Oricât de greu i-a venit copilului să se mulţumească cu această hrană, totuşi era bine hrănit şi părea mai bine la faţă. Căldura firească a crescut mult şi copilul a ajuns mai vioi şi mai puternic.

Mijloacele întrebuinţate în urmă: In fiecare zi o baie de jumătate, o jumătate de minut, în care timp se spală partea de sus a corpului. In fiecare zi spălături pe corp cu apă şi cu oţet. In fiecare dimineaţă o supă întăritoare de pâine. Seara o supă puternică cu un fel de bucate hrănitoare. In fiecare zi, să înghită 6 boabe de ienupere. Aceste mijloace s'au urmat timp de 4 săptămâni. Intreaga stare a copilului s'a îndreptat aşa de bine, încât a putut să urmeze la şcoală şi cu cât copilul se întăria, cu atâta îi creşteau şi puterile sufleteşti. Toate umflăturile s'au vindecat. In urmă era nevoe numai de hrană simplă şi nutritoare şi în fiecare zi, sau la 2 zile, o baie de jumătate.

Materia vătămătoare cuprinsă în corp a dat naştere umflăturilor şi aceasta venia din sângele stricat, căci nu putea să fie altfel, pentrucă copilul mânca numai lucruri cari făceau sânge puţin şi rău. Bea numai bere şi vin, mânca dulceţuri şi bea cafea. Hrana schimbată a produs un sânge mai bun şi o întărire a întregului corp. Infăşurările au topit toate grămădirile de materii vătămătoare, le-au curăţit, iar spălăturile şi băile de jumătate au întărit tot corpul şi i-au dat o viaţă nouă. Acest copil e pildă pentru a ne face să înţelegem ce urmări nenorocite poate să aibă o nutrire rea.

Tifosul şi urmările sale

Precum la boala de vărsat bubele ies în afară, aşa la tifos bubele se formează în interior. Se vorbeşte de tifos de cap şi de abdomen, după cum sediul boalei e într'o parte sau alta. In unele cazuri de boală încep a se forma abcese, dar nu se desvoltă, după cum sunt, de exemplu, abcese de sânge, ce arată o inflamaţie temporară, dar iarăşi dispar cu totul. Acest fel de tifos are un nume propriu, pe care ţăranii nu-l cunosc şi de aceea nici nu-l pomenesc.

Cât priveşte vindecaree, trebuie să observăm înainte de toate trei lucruri:

Mai întâi să nu lăsăm ca fierbinţelile frigurilor să meargă prea departe, căci altfel s'ar putea consuma toate forţele şi toate sucurile din corp; al doilea, ca abcesele, dacă există deja, să fie dizolvate sau, dacă nu s'au format încă, să se prevină formarea lor; cu alte cuvinte, materia veninoasă ce umple abcesele să fie eliminată; al treilea, ca acest venin să fie gonit cât mai curând din corp.

Nici un mijloc nu e mai potrivit pentru acest scop întreit decât apa: ea răcoreşte, dizolvă şi spală.

Ion s'a dus la înmormântarea fratelui său, care a murit de tifos. Din nebăgare de seamă a îmbrăcat o haină a răposatului şi, după câteva zile, fu şi el apucat de tifos în gradul suprem. Avea fierbinţeli mari şi frică grozavă. Ion îşi puse lângă pat o putină cu apă. Indată ce fierbinţeala era prea mare, bolnavul intra în apă cel mult pentru un minut. El se aşeza în putină, aşa că apa îi venia până la burtă, îşi spăla iute cu un prosop partea de sus a corpului, îmbrăca o cămaşe curată, fără a se şterge, şi se culca iar în patul cald.

Aşa a făcut trei zile, de 4—6 ori pe zi. De ceasornic n'avea nevoe. Fierbinţeala îi spunea când trebuia să facă baie; în prima zi a făcut 6 băi, în a doua 3 şi în fine una. In cinci zile trecuse orice primejdie. Acum însă tifosul apucă pe nevasta lui. Ea se folosi de aceeaşi putină spre a face baie. In puţine zile boala s'a vindecat şi la dânsa.

Băutura ambilor bolnavi a fost apa şi laptele bătut. N'au mâncat decât numai când le venia tot apetitul, spre a nu mânca în silă, ci cu poftă, şi anume: supă de pâine, de lapte, de chimen şi chiar câte un cartof. După câteva zile au putut trece la bucatele obişnuite totdeauna în casă.

Max, tare ca un uriaş, a vizitat pe cumnatul său Nicolae, bolnav de tifos; Max credea că această boală nu-i putea face nimic; — dar după opt zile forţa de uriaş pieri şi viteazul începu să se tânguiască: „Nu mai pot să umblu, nici să stau pe loc; mă apasă ceva şi mă doare tot corpul".

Era apucat de tifos.

Max n'avea putină, dar avea un vas mare de lemn. El se aşeză în vas şi, cu apă rece, îşi spălă tot corpul cu un prosop aspru (timp de un minut), de câte ori simţia că fierbinţelile corpului ajungeau la un grad mare.

Aşa a urmat cura opt zile. După nici 6 zile a cerut supă; după 10 zile s'a sculat şi în scurt timp i s'au întors puterile pierdute. Mai târziu el povăţuia pe alţii, cari aveau tifos şi îi făcea să se vindece.

Intr'un timp, în care s'au vindecat şi scăpat vreo 20 de persoane prin aplicările descrise mai sus, în 5 săptămâni, a fost apucat de tifos şi un copil de doi ani. Nimeni nu credea că această fiinţă gingaşe va scăpa de moarte. De câte ori ţipa şi plângea, mama îl punea câteva secunde în apă căldicică, apoi îl spăla iute cu apă nu tocmai rece de tot, sau îl înfăşura în cârpe muiate în apă căldicică. După 12 zile fiinţa mititică s'a făcut bine de tot.

Acestor bolnavi, cari s'ar speria la început de apă rece şi n'ar mai putea-o suferi, le permit bucuros apă căldicică la aplicări; dar apa rece, proaspătă, rămâne cea mai bună pentru aplicări; apa de fântână, de pârâu, de isvor.

O fată e trimeasă acasă din institut. Ea se plângea că are dureri de cap, că aci-i e frig, aci cald, şi că are ieşire multă. Copila nu e în stare să muncească, să umble.

In prima zi i s'au spălat de trei ori spinarea, pieptul şi abdomenul, şi odată pe zi i s'a legat pe abdomen (burtă) un prosop ud, timp de două ceasuri. A doua zi a făcut semi-băi cu spălarea bustului, de câte ori fierbinţelile reclamau aceasta. A treia zi au fost de ajuns două semi-băi, a patra zi una, cu spălarea bustului cu apă rece. Copila a scăpat de primejdie şi s'a însănătoşit repede.

Aş putea cita o mulţime de cazuri, în cari bolnavii cari au fost trataţi după metodele alopatice şi altele, au devenit în cele din urmă aşa de prăpădiţi, fără sânge şi sucuri, încât nu-şi mai puteau veni în fire. Mijloacele de ameţire, chinina cea scumpă, şi altele, au adus mai ales stomacul în starea cea mai deplorabilă.

Acestor reconvalescenţi prea slăbiţi de tifos le dau de obicei sfatul, ca de 3—4 ori pe zi să bea o ceaşcă mică de ceai de pelin, care în curând va forma sucuri gastrice suficiente şi bune; apoi zilnic să pună să li se spele bine cu apă şi oţet de 3—4 ori pe zi, spinarea, pieptul şi abdomenul.

Negreşit că pentru aşa ceva se cere o sforţare mare, mai ales când domnul pacient este din cercurile aşa zise culte, cari se tem de apă rece. Celor delicaţi, pe cari această cură aspră i-ar putea face să cadă niţel în leşin le dau sfatul ca să ia un burete, să-l moae în apă rece şi să-şi spele pieptul şi abdomenul, după cum îşi spală zilnic obrazul şi mâinile. Ei vor simţi îndată

efectele binefăcătoare şi cu încredere şi curaj îşi vor spăla cu apă şi spinarea şi celelalte părţi ale corpului.

Cui i se pare aceasta lucru prea aspru şi anevoios, acela facă ce pofteşte. Urmările le va suporta numai pacientul singur.

Directorii vreunui institut încep a fi cuprinşi de o frică mare când se iveşte o asemenea boală contagioasă în vr'o casă sau chiar în institut. Eu susţiu fără să exagerez: Dacă într'un dormitor sunt zece copii şi unul din ei e apucat de tifos, de sigur că nu se va îmbolnăvi un al doilea copil, dacă se va aplica acest tratament cu apă. Contagiunea se face mai mult prin evaporarea nesănătoasă a corpului. După metoda noastră însă, cârpele ude sug evaporările şi înăbuşă în germene materiile contagioase. Dacă aerul se reînoeşte necontenit respiraţia nu suferă. Se înţelege dela sine că excrementele acestor bolnavi trebuesc înlăturate cât mai curând şi dacă se poate, aruncate în locuri separate

Un francez, de condiţii bune, scrie textual: „Mai mulţi ani am suferit de reumatism şi aveam un guturai teribil de nas şi de gâtlej, încât mi-a atacat tubul eustatic şi prin aceasta mi-a stricat auzul.

„In anii 1877 şi 1878 în timp de două luni am făcut duşuri de apă cu pucioasă la Aix-les-Bains, în Franţa, dar fără cel mai mic succes.

„In anul 1879 am fost sfătuit să mă duc să încerc la Baunscheitd; am ascultat şi 5—6 săptămâni am suferit ca un adevărat martir; în fiecare săptămână mi se punea un instrument pe spinare, la ceafă şi după urechi. Efectul a fost, că starea mea nervoasă şi guturaiul s'au înrăutăţit cel puţin încă odată aşa de mult.

„In Iulie 1879 m'am dus la cel mai bun doctor. El n'a găsit vre-un mijloc să mă scape de guturaiul de nas şi de gât. Auzul îmi era vătămat şi guturaiul mă supăra tot mai mult şi deaceea căutam pretutindeni un medic, care să mă vindece. Printr'o ocaziune deosebită am ajuns la Achen (Aix) unde am fost sfătuit să consult pe doctorul specialist S.... Acesta a încercat să mă vindece arzându-mă cu lapis în gât, timp de 3—4 săptămâni. In săptămâna a treia m'a apucat tifosul, cred în urma surescitării nervoase, cauzată prin arderea cu lapis. Era tifosul cel rău cu pete, care mă scutura, aşa că aveam fierbinţeli de peste 40 grade. Nimeni nu mai credea că voi scăpa, când a început să-mi curgă şi sânge. Nici nu mai pomenesc aici de multele injecţii cu tot felul de mijloace otrăvitoare, ce mi s'au făcut.

„După 6 săptămâni m'am făcut iarăşi mai bine, dar nu eram pe deplin sănătos. De când cu tifosul (toamna din 1879) nu mă simţiam niciodată bine, stomacul şi abdomenul erau foarte atacate. Mâncările cele mai uşoare îmi cădeau greu şi fără clistir n'aveam niciodată scaun. Eram aşa de iritabil că mă necăjeam pe orice lucru de nimic. Niciodată nu puteam dormi înainte de

miezul nopţii. In urma tifosului s'a agravat şi guturaiul şi boala de urechi. Eram aproape să asurzesc.

„In anul 1880 m'am dus la Paris, la celebrul doctor de urechi D.... însă fără folos. Dela Paris m'am dus la Lyon, la medicul P.... dar n'am găsit ajutor.

„Toate inhalaţiunile şi toate arderile la care m'am supus încă 5—6 săptămâni, n'au ajutat nimic. In anul 1881 am stat 5 luni în spitalul din Strassburg. Medicul voia să vindece mai întâi stomacul şi abdomenul, dar în cele din urmă n'a avut să-mi prescrie altceva decât o cură de lapte, cu care m'am necăjit timp de patru ani".

Aşa povesti bolnavul care când veni la mine, era numai un suflet călător. Oare apa mai poate aduce, dacă nu ajutor, cel puţin alinare, în cazuri aşa de învechite şi disperate?

Da, răspundem noi plini de curaj. Se înţelege că primele aplicări trebuesc să fie de natură dizolvantă şi să lucreze mai ales asupra capului şi picioarelor. Totodată trebue produsă dizolvarea şi în interior. Vin apoi deasemenea şi aplicările întăritoare. Aplicările au fost pe rând cam următoarele:

Aburi la cap 24 de minute, urmând udarea bustului şi a abdomenului; aburi la picioare, udarea bustului şi a corpului inferior; înfăşurarea scurtă; aburi la cap; comprese superioare şi inferioare (pe corpul de sus şi de jos); înfăşurarea scurtă; baie caldă şi imediat baie rece sau spălarea corpului cu apă rece, iute; aburi la cap, comprese superioare şi inferioare.

In fiecare zi se făcea o aplicare sau şi două. Aşa s'a urmat 3—4 săptămâni. Apoi au venit la rând, pe săptămână, încă două spălări complecte, mai bine noaptea, în casă (din pat); afară de aceasta, în fiecare săptămână o semi-baie timp de un minut sau două. Intern vindecarea a fost ajutată prin două-trei ceaiuri diferite, luate alternativ.

Ceaiurile erau de *jaleş*, *coada şoricelului* şi *sunătoare*, toate amestecate; o ceaşcă de *ienupere* şi *pătlagină* de trei patru ori pe săptămână încă e bună.

Aici cred necesar două observaţiuni: In cazul nostru a trebuit să căutăm mai ales o transpiraţie bogată, căci din faţa desfigurată a bolnavului se putea vedea, că avea în corp locuri umflate, sânge şi sucuri oprite pe loc şi deci stricate, ceeace se putea observa şi în exterior.

Intre aplicări s'au făcut aburi la picioare numai odată, aburi la cap de mai multe ori. Pentru ce? Capul era umflat, iar picioarele voinicului subţiri ca fusul. Asupra capului am putut face să lucreze aburii de mai multe ori, fără a ne teme de vreun rău. La picioare nu era nimic de făcut: ele erau deja destul de slabe, iar căldura pierdută din ele a trebuit să fie restabilită

prin alte mijloace. In asemeni cazuri nu trebuie să glumim cu aburii, cari cer precauţiune mare. Astfel de oameni n'au mult spre a cădea în oftică.

Omul nosrtu mi-a mulţumit mult şi a plecat sănătos.

Tifos (Lingoare)

(Din „Cum trebuie să trăiţi")

Tifosul se capătă uşor din răceală, dar mai ales când casele au un aer stricat sau când zidurile sunt umede şi locuinţa nu e aerisită îndeajuns; de asemenea şi atunci când tencuiala de pe ziduri se ia din cauza umezelei pe unele locuri stricate şi aerul devine aşa de stricat, încât prin respirarea lui se strică sângele, se naşte o inflamaţie şi umflături. O deosebită înrâurire au casele cu temelia umedă sau cari au dedesubt pivniţe, de unde ies miasme cari strică aerul, ori apa care este rea şi stricată. Cum vindecă doctorii această boală m'a interesat foarte puţin, dar că ea se poate vindeca prin apă, de aceasta sunt încredinţat cu desăvârşire. Am auzit de oraşe în cari se vindecă tifosul prin băi; mi-au spus oameni vindecaţi de tifos, că au făcut de mai multe ori pe zi câte o bae rece timp de 5, 10, 15 minute. Sunt încredinţat că tocmai tifosul e bine de vindecat pe altă cale, căci e greu să pui pe un om greu bolnav de 3—6 ori în apă.

Un bolnav de tifos care zăceà de 12 zile, şi a cărui stare a ajuns îngrijorătoare, a fost tratat astfel:

1) De două ori pe zi a fost spălat în pat, lucru care se putea face de orice femee care îngrijea pe bolnav;

2) S'a pus pe piept şi pe pântece un cearceaf gros, îndoit în şase, muiat în apă, cât se poate de rece, ori de câte ori creştea fierbinţeala. Nu s'a măsurat căldura, dar ori de câte ori starea bolnavului arăta că avea fierbinţeală mare, s'a scos cearceaful şi s'a muiat din nou în apă rece, după care i s'a pus iarăşi. Aşa s'a putut face de 6 ori pe zi şi chiar mai mult. Dacă fierbinţeala nu era mare, nu se punea cearceaf. Acestui bolnav de tifos, care avea o fierbinţeală aşa de mare încât i se uscase gâtul, şi limba era atât de ţeapănă şi atât de băşicată încât nu putea vorbi, i s'a dat în răstimpuri una până la 2 linguri de ceai de fenugrec, care scoate căldura şi vindecă limba şi gâtul. In zece zile, bolnavul nu mai avu friguri de loc şi prinse repede putere. Să mai observăm că bolnavul primi de două ori pe zi câte o lingură de untdelemn, pentru a potoli căldura dinăuntru. S'a îndreptat foarte repede, fără să-i fi rămas vreo slăbiciune. Bolnavul s'ar fi putut vindeca numai prin spălături, dacă acestea s'ar fi făcut ori de câte ori îi venia căldura mai tare. Pilda a-

ceasta ne arată cât de uşor se poate înlătura această boală, dacă o luăm dela început.

Spălăturile au făcut ca materiile vătămătoare să iasă prin porii întregului corp. Compresele au scos căldura şi astfel materia vătămătoare a fost înlăturată. Mai repede vom avea vindecarea, dacă, în loc de o compresă pusă pe corp, bolnavul va sta de 2 ori pe zi culcat pe o pânză groasă îndoită şi muiată în apă foarte rece, cel mult timp de o oră.

Dacă e cu putinţă, să se întrebuinţeze băi reci dela 30 secunde până la 1 minut.

Un om de 29 de ani ne spune: „Am avut tifos; m'am crezut pierdut; când am socotit că sunt vindecat, am căpătat o boală grea de rinichi, după cât spuneau doctorii. Aveam dureri în şale şi sufeream de băşică; doctorul spunea că am un catar cronic de băşică. Din această pricină nu mai scap de dureri; uneori ele sunt de nesuferit. Aşa sufăr de doi ani şi nu-mi găsesc leacul. Aş dormi, dar durerile mă deşteaptă adesea".

Aci avem de făcut următoarele: 1) Să căutăm a înlătura şi a curăţi corpul de rămăşiţele unei boale grele; 2) Să întărim părţile slăbite ale corpului, să-i redăm putere şi viaţă.

La acestea ajungem prin următoarele aplicări:

1) In săptămâna întâia, trei înfăşurări cu un cearceaf muiat într'o fiertură de paie de ovăz. Fiertura de paie de ovăz topeşte îngrămădirile de materii morbide, iar înfăşurările sug materiile vătămătoare rămase.

2) In fiecare zi o turnare la cap pentru a întări partea de sus a corpului şi pentru ca organele superioare să ajungă într'o stare mai bună.

3) In fiecare zi o turnare la şolduri pentru a alunga materiile vătămătoare şi pentru a întări şi aţâţa corpul; aşa timp de o săptămână.

Aceste aplicări lucrau aşa de bine, încât zi cu zi bolnavul arăta mai bine. Durerile veneau la răstimpuri destul de mari, dar nu ţineau mult. După vreo zece zile urmară:

4) Patru băi până la brâu pe săptămână şi o singură înfăşurare. Băile acestea întăriră tot trupul, iar înfăşurările au topit şi au supt materiile vătămătoare.

5) O turnare la cap, odată la 2 zile, a fost de ajuns pentru partea de sus a corpului.

Astfel bolnavul s'a vindecat cu desăvârşire în trei până la 5 săptămâni. Pe urmă mai făcu 2—3 băi până la mijlocul trupului pentru desăvârşita vindecare.

Flegmă (mucozităţi) în abdomen

Un domn îmi povesteşte: „Am necontenit dureri în regiunea rinichilor; adeseori nu mai e de suportat. Am avut mai mulţi medici; ei spun că e o boală de rinichi şi opriri în abdomen; totdeauna simt o năvălire de sânge spre cap; îmi vine adeseori să vărs, am dureri de cap, ameţeli, încât de multe ori nu ştiu ce să mă fac; am multă acreală în stomac (venin); urinez prea puţin; totdeauna mă dor picioarele şi nu pot sta mult în picioare. Năduşesc foarte tare şi simt oboseală mare care mi se citeşte pe faţă. Acum sunt în vârstă de 40 'e ani".

Acest om îşi pierduse într'adevăr tot curajul şi, deoarece nu-i folosia nici un medicament, a căutat ajutor în apă.

Aplicările au fost următoarele: 1) zilnic două udări pe bust şi două pe genunchi, mai târziu; 2) zilnic o udare a spinării şi de 1—3 ori pe zi umblare în apă, de mai multe ori, un ceas sau două. Era vara şi timpul frumos şi de aceea aplicările au putut fi îndoite. Pacientul a început să urineze foarte mult; după două zile nu i-a mai venit să verse; culoarea s'a schimbat şi omul prindea tot mai mult curaj şi o viaţă nouă. In 14 zile a fost restabilit cu totul. Dacă nu era timp de vară, cura ar fi ţinut poate 14 zile mai mult.

Spasme

Un tată povesteşte: „Am o fetiţă ca de 10 ani, care, de mică, n'a fost niciodată sănătoasă. Eşirea dinţilor a fost pentru ea atât de grea, încât credeam că va muri. Afară de asta, un picior i s'a făcut mai subţire decât altul. Acum fata are spasme; nu poate mânca, nici dormi, şi e grozav să te uiţi la ea când o apucă cârceii. Am consultat pe mulţi medici, dar starea fetei s'a agravat tot mai mult".

— Ascultă, domnule, îi răspund; pune multe tărâţe şi ceva sare, în apă, stoarce-o şi îmbracă cu ea pe fată; apoi s'o înveleşti bine cu o plapumă de lână şi las-o să zacă aşa un ceas şi jumătate, sau şi două, dacă doarme, până se deşteaptă. Să faci aşa opt zile, de două ori pe zi; apoi să vii să-mi spui cum merge.

După 8 zile omul povesti: „Pe tot corpul fetei a ieşit o spuzeală grozavă mai ales pe spinare şi pe piept, dar s'a înveselit, n'o mai doare nimic; cârceii au pierit şi fata poate dormi bine; a început să aibă poftă de mâncare. Acum ce să mai fac?"

Răspunsul: „Mai îmbracă fetiţa tot aşa, în cămaşă udă, din trei în trei zile, încă 15 zile şi se va face sănătoasă. Să-i mai dai şi aceste picături de pelin, câte 20 pe zi în apă".

Corea şi boale analoage

(*Din „Cum trebuie să trăiţi“*)

O fată nu se simţia bine; căzu la pat şi începu îndată să întoarcă ochii, să dea din cap; nu putea sta liniştită cu mâinile, parc'ar fi voit să rupă patul şi tot corpul intră într'o aşa mare nelinişte, încât bolnava, deşi era numai de 16 ani, mai că n'a putut să fie legată. Avea o prietenă care auzise de această boală şi care vizită îndată bolnava. Prietena găsi pe camarada ei tocmai în cea mai mare nelinişte, căzu sdrobită, îşi pierdu minţile, şi începu să facă întocmai aceleaşi svâcnituri ca şi bolnava. Boala cuprinsese şi pe această fată.

Ca să numim această stare cu numele de cârcei sau corea las altora să judece. Dar un lucru e adevărat: o scârbă, o spaimă sau o privelişte sfâşietoare dau îndată naştere acestor stări. Aceasta ne arată cât de uşor apar toate boalele la cei slabi. Incă o probă care arată cât de multă stăruinţă trebuie să punem pentru a oţeli şi întări corpul, şi cât de mult greşesc părinţii când nu îngrijesc ca, printr'o hrană bună, copiii lor să devie tari şi răbdători.

Cele două fete s'au vindecat prin următoarele aplicări:

1) Au pus o cămaşă muiată în apă sărată. Aceasta stăpâni orice zădărire; 2) O spălătură pe tot corpul aduse un somn de mai multe ore; 3) O turnare pe genunchi atrase în jos sângele dela cap. Aceste mijloace aduseră o linişte desăvârşită în timp de două zile. Indată ce orice zădărire era înlăturată, amândouă bolnavele se simţiră foarte abătute, ceeace era un semn bun. In fiecare zi făcură o jumătate de bae, o turnare la cap şi la genunchi, ceeace întări firea şi aduse pofta de mâncare. Hrana puternică le plăcu îndată, şi după şase săptămâni fetele erau sănătoase şi fericite; se feriră însă de hrana la modă, care e aşa de puţin nutritoare.

Un tată îmi aduce un băiat de 10 ani. Copilul era deşirat; pierduse orice viaţă, corpul era mai mult rece decât cald, mâinile şi capul într'una neliniştite; pielea era uscată, poftă de mâncare mai deloc; n'avea putere. Copilul avea începutul unor svâcnituri numite corea.

Acest băiat n'are destul sânge. Il putem asemăna cu o trăsură care nu e unsă. După cum trăsura scârţâie şi se roade peste tot locul, aşa şi aci svâcnesc şi tremură toate părţile corpului. Nu sunt destule sucuri şi nu e grăsime îndeajuns în corp.

Acest copil să facă: 1) In fiecare zi spălături cu apă şi oţet; 2) Să umble desculţ cât se va putea mai mult; 3) Să i se dea o hrană simplă, să nu bea bere, vin şi cafea; să ia supă întăritoare şi să mănânce mai mult făinoase decât carne; 4) Să ia de două ori pe zi câte o jumătate de lingură de untdelemn

de măsline; 5) Să ia o zi, două vârfuri de cuţit de *cărbune de oase (oase arse)*, a doua zi, de două ori câte trei linguri de *ceai* de pelin. Dacă n'avem cărbune de oase, să-i dăm şase sau opt boabe de *ienupere*.

Spălăturile de corp deschiseră porii, aduseră sudoare şi întăriră corpul. Mai ales oţetul determină căldură la asemenea organism tânăr şi rece.

Umbletul desculţ întăreşte şi oţeleşte, face pe copil răbdător. Dacă prin aceasta am pornit maşina, atunci mărim hrana simplă. Cărbunele de oase ajută mistuirii şi înlesneşte creşterea oaselor, după cum ceaiul de pelin ajută mistuirii înmulţind sucurile.

O fată de 13 ani a început să fie ambiţioasă faţă de părinţi, era ciudată şi arăta o nelinişte în mişcarea mâinilor, învârtea ochii, era când furioasă, când abătută şi tristă. Copila avea corea. După ce medicamentele doctorilor nu i-au făcut nimic, boala dispăru prin întrebuinţarea apei.

Dacă în corpul acestor bolnavi domneşte o mare neorânduială, aceasta stă în mersul sângelui şi de aci se explică şi căldura care nu e deopotrivă în tot corpul, precum şi schimbarea puterilor. Iată ce e de făcut aici: Dacă voim să vindecăm un asemenea bolnav, trebue să regulăm mai întâi mersul sângelui şi apoi corpul va primi căldura trebuitoare. Dacă mersul sângelui e regulat, va veni pofta de mâncare, şi n'avem decât să dăm naturii o hrană bună şi suntem siguri că-i va prii.

1) Căldura trebuincioasă va veni, dacă vom spăla bolnava pe corp, când se scoală din pat, şi o vom pune iarăş în pat.

2) Sângele îşi va îndrepta mersul său, dacă vom face bolnavei zilnic un duş la cap şi unul la şold.

3) Tot corpul se va întări şi încălzi, dacă vom face bolnavei o jumătate de baie în fiecare zi.

4) O hrană simplă şi puternică va aduce un sânge bun, îi va da bolnavei puteri. Hrana să se compună, parte din supă întăritoare, parte din alte mâncări hrănitoare. Să ne păzim a da băuturi tari.

Această copilă a întrebuinţat mijloacele înşirate timp de şase săptămâni şi s'a însănătoşit pe deplin.

Despre răni şi otrăviri

(Din „Cum trebuie să trăiţi")

Cât de des se întâmplă în viaţa de toate zilele ca să ne rănim, chiar dacă ne păzim cât se poate de bine! In acest caz nu numai rănitul, dar şi cei ce-l înconjoară sunt puşi în cea mai mare nedomirire. In tot cazul sunt cunoscute în popor, multe mijloace cari ajută îndată. Insă adeseori se aleg mijloace cari nu merită acest nume, pentrucă n'aduc folosul la care ne aşteptăm. Aici voiesc să arăt câteva mijloace.

Foarte adesea, prin regiunile noastre, creşte de obicei la marginea pădurilor, sau chiar în păduri, o floare galbenă cu un miros tare; această floare se numeşte *arnică*. Această plantă merită să fie pusă ca cea dintâi printre mijloacele prin cari se tămăduesc rănile. Din această plantă se face o tinctură (un spirt) numită tinctură de arnică. Aceasta se face dacă luăm florile uscate la un loc umbros şi le punem într'o sticlă pe care o umplem cu spirt şi o lăsăm să stea dela două până la şase zile, când spirtul de arnică e gata. Pentru aceasta se poate lua şi rădăcina; adeseori se ia numai rădăcina. Această tinctură se poate păstra multă vreme şi se poate găsi şi la orice farmacie.

Eu socotesc tinctura ca cel mai bun mijloc pentru a tămădui rănile şi nu pot decât să îndemn pe mulţi ca s'o întrebuinţeze. Nu trebue să fie casă în care să nu se găsească această tinctură, pentru ca, în caz de rănire, să putem veni în ajutor cât se poate mai în grabă. Modul de întrebuinţare îl vom arăta prin pildele următoare:

O fată de 14 ani îşi prinsese degetul al treilea al mâinii stângi într'o maşină. Degetul era cu totul tăiat şi spintecat, aşa că în două locuri se vedea osul; nu se putea spune sigur dacă osul era rupt sau nu. După metoda veche, doctorul voi să prindă cu plastru bucăţile rupte şi să lase degetul în voia soartei. Credea că degetul era pierdut. După sfatul meu fata făcu astfel: Rana fu bine spălată cu apă, în care s'a pus puţin spirt de arnică, până s'au luat toate necurăţeniile. S'a muiat o fâşie de olandă, lată de un deget, în tinctură de arnică amestecată cu puţină apă. După ce s'a curăţit degetul, s'au aşezat la locul lor pe cât s'a putut, bucăţile rupte şi s'au învelit cu fâşia, aşa ca să ţină bucăţile în loc, fără să se strângă însă legătura. Peste această fâşie s'a pus o legătură de bumbac muiată iarăşi în arnică amestecată cu apă şi apoi s'a învelit totul cu o fâşie uscată.

Peste câteva minute durerea dispăru. După trei zile s'a desfăcut legătura şi spre marea mirare a tuturor s'a văzut că bucăţile se prinseseră. Nu s'a schimbat legătura, ci s'a turnat din nou arnică şi s'a învelit cu vată muiată. După 12 zile degetul s'a tămăduit. Nu cunosc alt mijloc care să vindece aşa de repede şi fără durere.

Un vizitiu fu muşcat la braţ de un cal, care i-a smuls o bucată de carne ce atârna de restul braţului. A curs mult sânge. Rana fu spălată repede cu apă amestecată cu tinctură de arnică; după aceasta s'au pus la loc, pe cât era cu putinţă, bucăţile rupte, şi s'au aşezat cum se cuvine; apoi s'a muiat bumbac în spirt de arnică amestecat cu puţină apă şi s'a învelit cu mare băgare de seamă, aşa ca să nu pătrundă de loc aer până la rană. Nu s'au arătat friguri; durerea dispăru îndată; bucata ruptă crescu la loc şi rana se vindecă, rămânând nişte urme cari a-

bia se vedeau. La fiecare două zile s'a turnat pe vată spirt de arnică, ce pătrunse până la rană. Care alt mijloc ar fi făcut mai mult?

Un băiat de 15 ani a fost muşcat la pulpe de un câine, care i-a vârât colţii cât se poate de adânc. Durerea era mare şi băiatul era îngrijat ca muşcătura să nu aibă urmări rele. Pentrucă se afla în casă spirt de arnică, rana fu îndată spălată cu îngrijire cu tinctură de arnică amestecată cu apă şi s'a stors pe cât s'a putut sângele din rană. Rana fu închisă, acoperită cu o bucată de pânză muiată în tinctură de arnică, şi bine legată. Orice durere dispăru şi în câteva zile, rana s'a închis, fără să dea naştere la friguri. — Nimic nu e mai de temut, şi cu drept cuvânt, decât muşcătura de câine; de aceea nu putem repeta îndeajuns că astfel de răni trebuesc spălate şi stoarse cât se poate de bine. Dacă o rană sângerează, nu mai e primejdioasă; însă dacă nu vine sânge, se întâmplă foarte uşor ca să intre în rană şi în sânge materii vătămătoare.

O calfă de zidar căzu depe o schelă şi se lovi la şoldul drept atât de tare, încât nu se mai putea ţine pe picioare. După ce l-au căutat bine, s'a văzut că oasele erau la loc şi nu era altceva decât o strivire puternică a cărnurilor. De obicei se pun în asemenea împrejurări comprese cu apă rece, ca să nu vină o fierbinţeală mare şi pentru ca totul să se vindece. Eu găsesc bun acest mijloc şi sfătuesc pe toţi să-l întrebuinţeze; însă mai curând şi mai bine ajungem la scop, dacă locul rănit se unge mai întâi cu spirt de arnică. Cea mai bună isbândă o avem atunci când punem o cârpă curată muiată în tinctură de arnică amestecată cu apă şi deasupra o cârpă cu apă rece. Vindecarea vine mai repede şi e mai sigură. Cârpa de dedesubt o lăsăm locului, cea de deasupra o schimbăm mereu muind-o în apă rece cu arnică.

Carol tăia lemne. Scăpă toporul din mână, care îi căzu pe picior făcându-i o rană mare. De grabă s'a chemat doctorul şi tot ce a făcut nu fu în stare să potolească sângele. Un vecin ştia de tinctura de arnică. El spălă îndată rana, o închise şi o înveli cu vată muiată în tinctură de arnică. Cum făcu legătura, sângele stătu. La început se turnă în fiecare zi tinctură de arnică şi în câteva zile rana cea mare era vindecată.

Un muncitor căzu depe al doilea rând al schelei pe cel dintâi şi de aci pe pământ. I-a curs sânge din gură atât de mult, încât pierdu ca la un kg. de sânge. Capul era vătămat cu totul; pe stânga pielea era pe unele locuri smulsă cu totul. La început rănitul pierduse cunoştinţa.

Ce avem mai bun de făcut aci? In grabă i s'a dat ceai de coada calului, câte 2—3 linguri pe minut. După 20 de minute sângele stătu. Rana dela cap fu spălată cu apă curată, până ce s'a scos toată murdăria. Apoi s'a uns cu tinctură de-

arnică, s'a acoperit cu vată muiată în tinctură şi s'a legat. De îndată ce s'a oprit sângele, au contenit şi durerile de cap. Intr'o singură zi omul îşi veni în fire. In fiecare zi rana se spală din nou cu spirt de arnică amestecat cu apă, şi în câteva zile se înlătură orice nenorocire.

O fată, scoţând gunoiul, călcă din greşeală pe furca de gunoi şi se răni aşa de tare la picior, încât vârful furcii străpunsese piciorul şi se vedea de cealaltă parte.

Ce era de făcut? S'a spălat în grabă rana cu apă; apoi s'a turnat în rană tinctură de arnică amestecată cu apă, s'a spălat şi s'a stors bine. După ce rana fu curăţată şi nu mai era nici o urmă de necurăţenie, s'a pus vată muiată în spirt de arnică, s'a legat bine şi în fiecare zi s'a turnat din nou arnică. In patru zile rana era închisă.

Ţăranii cunosc *pătlagina* ca un leac pentru răni; noi nu putem decât să lăudăm cât se poate de mult acest mijloc. Adeseori ne-am încredinţat că pătlagina vindecă minunat de bine cele mai periculoase răni.

Unui muncitor de pământ îi căzu coasa pe braţ şi îi făcu o rană aşa de mare, încât puteai să vâri degetul în ea. Indată s'a spălat rana, s'au frământat câteva foi de pătlagină şi s'a stors zeama pe rană. Rana s'a închis în scurt timp. In fiecare zi se turna peste legătură zeamă de foi de pătlagină până ce pătrundea în rană. Zeama se face astfel: Se ia foile proaspete şi se pisează, se amestecă, se pun într'o cârpă curată şi se storc. Când ne trebue puţin, luăm şase sau opt foi, le frământăm cu degetele şi stoarcem zeama peste rană.

Arsuri

Se aprinsese casa unui ţăran; căutând să stingă focul, ţăranul a căzut în flacări, arzându-se la obraz şi la mâini aşa de tare, încât nu-l mai puteai recunoaşte. Medicul i-a pus mai multe plastre pe locurile arse şi pe cap, căci părul îi arsese. Depe degete şi depe jumătatea braţului îi atârnau pielea şi carnea în bucăţi. Nenorocitul, disperat de dureri, îşi dorea moartea ca să scape. Medicul declară că vindecarea era un lucru cu neputinţă.

Din întâmplare preotul satului era dus din sat. Eu îl înlocuiam pentru trei zile şi aşa m'am dus la acel nenorocit. M'a pătruns jalea văzându-l în ce stare era şi mă tot gândiam cum să-i uşurez soarta tristă şi să ajut tânărului cel puţin întru atâta ca să poată muri mai liniştit.

Pusei să dea la o parte toate acele plastre lipite, făcui iute o alifie, amestecând *albuş de ou, ulei de in şi smântână,* cu o pană şi întinsei alifie cât mai multă pe locurile rănite, ca să nu pătrundă aerul la ele. Pe deasupra am pus cârpe vechi de in

CRISTACHE B. ANTONE
Com. Poenari Jud. Muşcel

cari erau moi, muiate în apă, şi peste ele o cârpă sau basma uscată, ca să se acopere bine. Din două în două ceasuri ridicam basmaua uscată şi udam din nou bine, cu un burete, cârpele ude, spre a nu lăsa să se usuce şi să se lipească, ceeace ar fi produs dureri mari.

Dimineaţa şi seara trebuia să se înlăture cârpele ude şi să se întindă din nou alifie. N'ar crede cineva în ce scurt timp nenorocitul s'a restabilit. Chiar prima aplicare a fost o mare mângâiere pentru mine şi m'a făcut să zăresc în depărtare steaua speranţei. După un sfert de ceas durerile teribile s'au mai potolit şi astfel nu s'au mai ivit crampele ameninţătoare, pe cari le anunţă acea cunoscută tresărire sinistră a corpului întreg.

Interni-am dat zilnic de două ori o lingură dc *ulei de bumbac* răcoritor. Tot aşa de bun ar fi fost şi *untdelemnul.*

Sub cârpa ce închidea rana hermetic ca să nu pătrundă aerul, s'a format minunat de iute o piele nouă. La început s'a spălat necurăţenia sau puroiul, zilnic de câteva ori, cu apă căldicică. Curăţenia face mult.

In 14 zile ţăranul fu aproape restabilit. Insuşi medicul a declarat că se minuna de această vindecare, căci n'ar fi crezut niciodată că se puteau vindeca nişte arsuri aşa de mari.

O servitoare a avut nenorocirea să se ardă atât de grozav cu gaz, încât un braţ, jumătatea pieptului şi o parte a capului erau numai nişte pete negre, gălbui şi roşii, amestecate, şi pielea se putea lua de pretutindeni. Era grozavă la vedere şi nenorocita suferia dureri teribile. Ea a urmat întocmai cum am văzut mai sus şi, după 4 săptămâni, a fost vindecată şi a putut să-şi caute de treabă şi de lucru.

A feri rana de aerul din afară, a ţine ude cârpele puse pe rană, a întinde din nou alifia răcoritoare, a spăla curat rana mai des, sunt cerinţele şi condiţiile principale pentru o vindecare sigură şi repede a arsurilor.

Ca mijloc de casă pentru arsuri mai mici (important mai ales pentru bucătari şi bucătărese) sunt, în prima linie, *varza* şi *zeama de varză*. Se ia o foaie de varză din grădină, se pune pe locul ars şi se leagă. Muiem cârpa de 3–4 ori pe zi în zeama de varză şi o legăm pe rană. Dacă zeama ar fi prea tare, o putem subţia cu apă. Unii se servesc de cartofi raşi pe cari îi pun pe rană: alţii pun untdelemn şi deasupra bumbac. Toate acestea sunt bune.

O femee, pe când gătia bucate, a avut nenorocirea să se opărească cu apă fierbinte şi să se ardă la mână şi la braţ până la cot. Medicul a venit îndată, dar cu tot tratamentul cel mai îngrijit, rana n'a putut fi vindecată nici după mai multe săptămâni de zile. Atnnci femeea a recurs la mijloacele arătate de mine, cari deja după o zi i-au potolit durerile, au început să vindece rana şi treptat a vindecat-o cu totul.

Aplicările au fost: 1) Pe toată rana s'a întins, cât mai gros, albuş de ou şi untdelemn, şi s'a legat cu o cârpă udă: în primele zile s'au reînoit de două ori. 2) S'au aplicat flori de fân opărite, spre a muia şi spăla sucurile şi orice murdărie. La vindecare s'au format mai multe abcese (bube); spre a se elimina, s'a aplicat fenugrec fiert. Aceste mijloace, întrebuinţate alternativ au vindecat mâna, care era ca şi pierdută.

Otrăvirea (intoxicarea) sângelui

Iosif a tăiat o vacă şi, cu cuţitul plin de sânge, s'a tăiat rău la degetul cel mare. El n'a luat seama până ce n'a început să simtă dureri violente, şi mâna i s'a umflat aşa, încât cu greu îşi mai putea mişca degetele. Fierbinţelile crescură şi se iviră pete gălbui şi vinete pe degete şi pe mână.

Un medic i-a dat cu ce să se spele şi să ungă rana. Insă durerile care-i ajunsese deja până la cot, deveniră tot mai de nesuferit şi bietul om simţea bine, că o inflamaţie morbidă se întindea ca focul în interior şi mânca tot mai departe.

Mă chemară pe mine. Am prescris aburi la mână şi la braţ de patru ori pe zi, timp de o jumătate de oră. Restul timpului îşi înfăşura mâna până peste cot în flori de fân opărite, stoarse şi întinse pe o cârpă.

Din două în două ceasuri, adică de câte ori durerea era mare, florile de fân se reînoiau, adică se opăreau şi se puneau din nou. Acest procedeu n'a adus numai alinare, ci vindecare deplină. In seara primei zile inflamaţia periculoasă încetă de a se mai întinde. După patru zile toată inflamaţia fu înlăturată, stinsă.

Un domn şi-a tăiat o bătătură inflamată, şi nu bănuia nimic. In câteva zile inflamaţia a crescut aşa, încât erau simptome de otrăvire a sângelui. Mulţi cari mai văzuseră aşa ceva, credeau că sărmanul om era pierdut.

Pacientul făcea zilnic două băi de picioare cu flori de fân opărite, puse în bae, şi zilnic i se înfăşurau picioarele de două ori, câte două ceasuri în cârpe muiate în leşie făcută cu planta *coada calului*, muindu-se cârpele din nou la fiecare ceas. Deoarece se observau la corp semne de intoxicare (pacientul arăta rău la faţă, n'avea poftă de mâncare) s'au mai adăugat la aplicările parţiale de mai sus, zilnic o spălare a bustului şi o înfăşurare inferioară (comprese la abdomen).

In câteva zile pacientul era scăpat de primejdie; în zece zile a fost pe deplin sănătos. El bea zilnic două ceşti de ceai de *pelin*, amestecat cu *jales*.

Aceste mici afecţiuni de picioare reclamă deasemenea mare precauţiune. Ca mijloc prezervativ nu cunosc nimic mai bun decât a umbla desculţ des (fie şi numai în odaie, 15—30 minute înainte de culcare) şi băi de picioare mai dese, reci; pentru oamenii mai slabi, căldicele. A îngriji de curăţenia pi-

cioarelor este un capitol important în ce priveşte sănătatea corpului.

Un preot gras avea un gât prea gros şi voia să-l aducă în starea normală cu o alifie de iod, ce i-o prescrisese un medic. Spre a ajunge mai curând la scop şi a scăpa de acea guşă, el întrebuinţă prea multă alifie. In scurt timp omul a slăbit aşa, încât nu mai avea nici jumătate din greutatea de mai înainte a corpului. Medicul îl declară ca pierdut, pentrucă iodul îi otrăvise sângele.

In astfel de cazuri, pentru toţi e bun *popa de apă,* după cum îmi zic mie; o spun aceasta fără nici o supărare. Nu e decât o glumă.

Am prescris pacientului băi calde cu leşie (apă) de brad de 20—30 grade R. urmând spălături reci, dar repezi; comprese superioare şi inferioare; udarea bustului şi a abdomenului; înfăşurarea inferioară cu cârpe muiate în leşie de brad; în fiecare zi două aplicări în succesiunea arătată. Afară de asta a trebuit să umble desculţ prin iarbă cu rouă. Intern a avut efect bun zilnic un vârf de cuţit de *făină de cretă,* sau *var stins,* dizolvat bine într'un pahar de apă, băut de 2—4 ori; de asemenea zilnic o lingură sau două de ulei de Provenţa şi mâncări simple, hrănitoare, de casă.

Apa şi-a făcut bine datoria şi în cazul acesta.

Constipaţie

Sunt mulţi oameni, cari sufăr adeseori de diaree, dar mult mai mare e numărul acelora cari n'au scaun aproape deloc, şi deci trebue să recurgă la mijloace cari au efect asupra scaunului, producând purgaţie, dar cari duc în cele mai multe cazuri la pieire. Putem zice cu drept cuvânt: cu cât cineva întrebuinţează mai mult aceste mijloace, cu atât suferă mai mult tot corpul.

Cine poate oare spune numărul mijloacelor, ce se iau pentru curăţenie, pentru eşire? Am cunoscut pe cineva din Baden, care era vestit în ţară, că ştia să cureţe bine pe oameni. Adeseori îi curăţa depe faţa pământului. Ce făcea oare? Lua găinaţ de raţă sau de gâscă, îl fierbea, şi acest elixir îl administra onorabililor săi clienţi. Aş mai putea povesti multe; *Mundus vult decipi!* Lumea vrea să fie înşelată. Aceasta însă privia mai mult pe *ţăranii proşti.* Boerii sunt trataţi altfel. Aceştia înghit zilnic nenumărate sticle de apă minerală şi într'adevăr, aceste ape produc scaun în măsură foarte mare.

Câte hapuri de tot soiul nu s'au înghiţit şi câţi oameni nu se vor fi dus prea de timpuriu în mormânt! Nu e poate nici o boală la care să se procedeze în mod aşa de nefericit, cum se face când e vorba de constipaţie.

In cele mai multe cazuri urmarea este că răul creşte tot

mai mult, cu cât se iau mai multe doctorii şi timp mai îndelungat (în cele din urmă nu mai e scaun fără vreun pugativ). Aşa un om, pe care medicii îl părăsiseră cu totul, mi s'a plâns odată că nu putea trece nici o zi, în care să nu ia un clistir sau vreun mijloc drastic, spre a putea avea ceva eşire; aşa de mult îl prăpădiseră pretinsele remedii, şi omul nu împlinise încă 40 de ani.

Este un mare progres al medicinii noastre de astăzi, că ea prescrie toate mijloacele drastice şi mulţi medici, trebue s'o spunem spre gloria lor, au analizat sutimi de aşa numite mijloace secrete şi au descoperit înşelăciunea, ca s'o vadă toţi oamenii cu minte. Cu toate acestea spectrul mijloacelor secrete se furişează şi acum în mii de familii şi pricinueşte stricăciuni.

Cine n'are scaun, acela n'are întreg organismul sănătos, iar nu numai stomacul sau vreo altă parte a corpului, şi eu sunt ferm convins, după un mare număr de cazuri ce am avut, că iarăşi numai apa este remediul cel mai sigur şi cel mai inofensiv, ce se poate găsi pe faţa pământului. Ea ajută întrebuinţată intern şi extern.

Una din primele întrebări, ce adresează medicul unui bolnav, este: Cum stai cu scaunul? Ai eşire regulată, atuncea e primul semn de sănătate; dacă scaunul nu e regulat, atuncea e un semn de începutul unei boale, şi dacă nu se îndreptează acest scaun neregulat, atunci pacientul e ameninţat de o boală gravă, poate chiar de o moarte prematură.

Când vara nu plouă mai mult timp, pământul devine uscat şi aspru. Dacă în corp umezeala necesară nu e prelucrată cum se cuvine şi se formează fierbinţeli undeva, atunci şi în corp se ivesc uscăciuni şi urmările ei inevitabile.

Sunt mulţi ani deja de când oamenii au alergat la cura de apă, spre a vindeca acest rău. Am cunoscut oameni cari beau zilnic 3 până la 6 oale de apă. Era bine oare aceasta? Ba era lucru exagerat şi cei mai mulţi dintre aceşti viteji băutori de apă şi-au stricat mult, în loc să-şi folosească. Corpul n'a suportat mult timp această tortură absurdă cu apă. Principiul meu este: cine întrebuinţează lin, câte puţină apă, vindecă mai bine şi mai sigur.

Cine suferă de constipaţie, să bea o lingură de apă la fiecare jumătate de ceas, de dimineaţă, la cafea, până la amiază. Efectul va fi mai bun cu aceste cantităţi mici, decât dacă ar înghiţi deodată o jumătate de kgr. sau mai mult. După amiază pacientul poate bea deasemenea apă, din când în când câte o lingură. Această turnare de apă câte puţin, dar mai de multe ori, răcoreşte şi înmulţeşte sucurile. Incolo omul poate bea apă ori când îi este sete.

In loc de apă serveşte şi un număr mare de ceaiuri, ce se pot prepara din plante lesne de găsit. Ceaiul pregătit din *porumbele* e minunat. Ceaiul de flori de *soc* e răcoritor, dizolvant

şi potoleşte căldura internă; punând în ele 3—4 boabe de *aloe*, ceaiul devine un medicament purgativ, răcoritor, disolvant; 6—8 foi de soc culese verzi primăvara şi vara şi fierte ca ceai, sunt deasemenea răcoritoare. Să se bea jumătate de ceaşcă dimineaţa şi jumătate seara. Din nici o farmacie de casă n'ar trebui să lipsească aceste plante binefăcătoare, mai ales că Dumnezeu, doctorul şi farmacistul suprem, le face să crească pentru toţi gratis.

Pe lângă aplicările de apă pe dinăuntru, vin acum şi aplicările pe dinafară. La sculare sau la culcare, pacientul să-şi spele bine abdomenul cu o mână de apă. Mijlocul e prea simplu, dar are un efect bun şi e destul, cu deosebire pentru oamenii mai slabi.

Dacă aceste aplicări sunt prea uşoare, atunci din când în când să se toarne apă rece pe genunchi timp de unul sau două minute; acesta e un mijloc excelent pentru a produce scaun.

Pentru cine nu e de ajuns nici aceasta şi dacă nu sunt fierbinţeli mari în interior, atunci pacientul să se culce pe un cearceaf ud (stors) şi să se acopere bine; sunt bune şi compresele superioare (pe spinare şi piept). Un efect puternic îl are şi baia rece de picioare de două-trei ori pe săptămână. Se poate face şi o bae completă rece, dar să nu ţie mult.

Toate aceste aplicări vor deştepta organismul trândav şi obosit sau amorţit, îl vor pune într'o activitate nouă şi-l vor întări. Rotiţele sunt unse din nou; maşina întreagă umblă iarăşi bine şi constipaţia va trebui să dispară negreşit.

Nimic nu întrece mijloacele sigure ale apei şi ce e mai uşor oare decât a bea apă şi a se spăla cu apă?

Să mai spunem aci un cuvânt despre vomitive (mijloace pentru a vărsa). Mi se pare ceva nenatural de a provoca eşire drastică prin otrăvuri şi minerale fie în formă de praf, fie de hapuri, sau altfel. Dar şi mai nefiresc este orice se dă spre a provoca vărsături, ceeace adesea sunt iarăşi numai otrăvuri. E jalnic a vedea suferind pe un asemenea om maltratat şi torturat. Mi se urcă totdeauna sângele sau, mai bine zis fierea, la cap, privind aşa ceva.

Se va fi observat, că eu nu am enumărat mai sus aşa numitele mijloace purgative, întrebuinţate în genere, ca: sare amară, sabur, etc. Pentru ce? Aceste mijloace, deşi nu tocmai vătămătoare, pentru mine sunt prea tari, căci se poate ajuta într'un mod mai lin.

Nimeni nu vânează cu puşca o muscă sau un purice. Eu resping cu atât mai mult nesuferitele mijloace vomitive, fie lichide sau solide şi ori cum s'ar numi.

Dacă îţi vine să verşi — se întâmplă adeseori — atunci fă mai bine ca ţăranul care îşi vâră degetul în gât şi varsă îndată tot. Să căutăm a avea în totdeauna un scaun regulat, chiar şi când ne vine să vărsăm. Mijlocul meu cel mai puternic spre acest scop este ceaiul preparat din *fenicul măcinat* (două lin-

guri), *boabe de ienupere pisate* (două linguri), o lingură de *fenugrec* şi o lingură de *praf de aloe*.

Acest ceai are calitatea minunată că, pe de o parte produce un scaun abundent, iar pe de alta potoleşte chiar diareele (să se încerce chiar cu o jumătate de ceaşcă). El caută materiile bolnave din corp şi le eliminează. Dacă nu mai sunt, dacă toate au fost gonite efectul ceaiului încetează. De aci efectul dublu. „Şarlatanie" ! va zice cineva strâmbând din nas. Poate să zică, mie nu-mi pasă. Faptul rămâne constant. Tocmai de aceea toate mijloacele laxative slăbesc aşa de mult, au urmări aşa de rele, pentru că nu gonesc numai materiile bolnave, ci totul, fără deosebire. Goana începe şi se termină cu prăpădirea a tot ce e mai nobil, a tuturor sucurilor necesare pentru propagarea forţelor. Oricine o ştie. De aceea e slăbiciunea cea mare, scăderea repede a forţelor, după o asemenea cură. Ce absurd şi dezastruos i *Sapienti sat !* Cine păţeşte, învaţă minte sau cel puţin ar trebui să înveţe!

Constipaţia

(*Din «Testamentul meu»*)

Cum trupul omenesc se desvoltă prin sânge, devenind viguros şi rezistent ne trebuie bucate cari dau sânge. Trebuinţa de a mânca e datorită unei legi a naturii, foamea, precum trebuinţa de a bea provine din sete. Toate mâncările şi băuturile ajung în stomac, sunt primite de el şi prelucrate într'o zeamă foarte subţire. Zeama asta, ca s'o numim aşa, porneşte din stomac prin toate intestinele şi trupul omenesc e organizat astfel că necesarul e absorbit de canalul digestiv şi adus sângelui sub formă de suc. S'ar putea crede că nimic nu ar putea împiedica ca lucrul trebuincios să fie înlăturat, iar substanţa uzată să fie îndepărtată, ca elementele constitutive ale apei prin urină şi ca massă consistentă prin eşire; dar în realitate se întâmplă adesea cu totul altfel. Sunt atâtea organisme cari au atâtea defecte şi la cari mersul natural e adesea împiedicat prin aceasta. Tot aşa cum există turburări intestinale cari se învederează prin diaree, tot astfel există şi alte turburări cari împiedică mersul regulat, în sensul că se produc închegări pe cari le numim *constipaţie*.

Dacă un organism e slab, atunci are de obicei şi un stomac slab. Insă, dacă omul este imprudent şi consumă multe mâncări pe cari organismul nu le poate prelucra, atunci ele nu se pot preface în bilă. Căci în loc de a se dizolva într'o bilă moale, se închiagă într'un nod şi stomacul nu mai e în stare de a scăpa de el. Dacă în cele din urmă însă natura totuşi aduce la un bun sfârşit, îndepărtarea asta, cu încordarea tuturor puterilor, prin aceasta slăbeşte pururea mai mult şi astfel se manifestă o debilitate şi oboseală generală. Inchegările se înmulţesc şi se produc chiar în intestine mai multe închegări de

felul acesta. Cu cât organismul trebuie să se obosească mai mult, cu atât devine mai slab, mai inactiv şi mai obosit. In cele din urmă nu mai e în stare de a îndeplini îndepărtarea necesară. Starea aceasta se numeşte constipaţie cronică, adică încăpăţânată şi durabilă. Răul acesta e foarte general şi de obicei începe deja la copii şi în forma sa cea mai desvoltată apare mai ales la vârsta înaintată şi întocmai cum nici o vârstă nu poate face excepţie, tot astfel nici o clasă socială nu scapă de boala acesta.

Acuma, dacă organismul nu-i în stare de a mai îndeplini îndepărtarea, se întrebuinţează mijloace cari sunt menite de a veni în ajutor organismului slăbit; câte odată se atinge ce-i drept scopul dorit, dar numai în paguba naturii. Căci cu cât se dau mai des astfel de mijloace purgative, cu atât mai mult trupul slăbeşte şi cu atât mai vârtos îşi pierde puterea şi rezistenţa de a îndeplini singur îndepărtarea. De aicea vine că sunt mulţi oameni cari timp de cinci, zece, douăzeci de ani şi mai mult chiar nu pot eşi o singură dată fără a recurge la mijloace artificiale. Dar toţi aceşti oameni fac parte dintre bolnavi; ei nu mai sunt oameni sănătoşi.

In caz când se manifestă o astfel de stare, în acelaşi timp ne şi plângem de urmările ei: Trupul se umflă şi-i greoi, pofta de mâncare slăbeşte, limba e încărcată şi capul e ameţit; adeseori se arată şi dureri de cap violente, dispoziţia sufletească e capricioasă ori posomorâtă, bolnavul n'are destulă salivă şi are o căldură inegală; într'un cuvânt omul întreg e suferind.

Aceste stări survin mai puţin oamenilor dela ţară, cari se nutresc cu alimente foarte simple, fac multă mişcare şi se abrutizează prin muncă, au natură bună şi respiră un aer curat. Suferinţele acestea se întâlnesc mai des la oamenii cari duc o viaţă mai mult sedentară, cari nu fac nici o mişcare, îşi exercită mai mult spiritul decât corpul, cari, în loc de aer curat respiră numai aerul sufocant al caselor. La aceştia nu e căldură animală ca la aceia cari trăesc sub cerul liber, pentru că din pricina ocupaţiilor lor, puterea trupească le lipseşte. De asemenea şi hrana este mai simplă şi mai naturală, nemeşteşugită şi preparată în modul cel mai simplu şi mai favorabil sănătăţii. Contrar acestora oamenii claselor înalte, cari duc o viaţă foarte liniştită, se nutresc numai cu carne care provoacă mai multă căldură şi sânge nesănătos, iar dacă nu ştiu să consume cu prudenţă, se iscă întotdeauna o constipaţie.

Afară de aceasta, alimentele nesănătoase se mai prepară cu fel de fel de condimente, cari toate conlucrează la îmbolnăvirea stomacului şi produc şi mai multă căldură. La toate acestea mai vin şi alcoolurile, cafeaua şi alte lucruri iritante. In loc ca acestea să învioreze organismul, după cum s'ar crede, se întâmplă tocmai contrariul.

De câte ori omul nu e bolnav fără ca să-şi dea seama?

Şi peste suferinţa asta, mai vine o a doua suferinţă. De câte ori nu se revoltă sângele, şi, revoltându-se sângele, se produce căldură, iar producându-se căldură, se consumă umezeala trupului şi se produce uscarea glandelor sudoripare Cât de uşor poate fi atacat şi ficatul fără ca bolnavul să simtă? Dar totuşi dacă-l întrebi cum stă cu eşirea afară, atunci el va răspunde că excrementele ar fi de o consistenţă dură. Neregularitatea stomacului provine şi din hemoroizi, trebue să conchidem deci ca sângele e prea înfierbântat şi uscat. La câţi oameni nu e stomacul iritat! El ajunge într'o stare de mică inflamaţie, poate din cauză că se găsesc în stomac mici abcese, cum au multe persoane şi pe obraz. Aşa şi stomacul ajunge într'o stare prea înfierbântată. Prin aceasta se usucă prea multe sucuri, şi pe aci se împiedică şi eşirea afară. Aşa se face că dacă astfel de persoane vin la doctor, acesta explică: „D-ta ai un stomac revoltat şi nişte abcese într'însul". Persoanele foarte anemice sunt din cale afară de slabe; această slăbiciune provoacă iarăşi o prea mare staţionare în deşertarea excrementelor.

Din cele spuse reese că duritatea excrementelor este o stare de boală şi că pricina aceasteia e întotdeauna inactivitatea în partea inferioară a trupului. Pentru acest scop, e de absolută necesitate să influenţăm asupra întregului corp, pentru a stabili o activitate generală şi un echilibru în circulaţia sângelui, şi pentru a ordona mersul maşinii în întreg organismul. Prin mijloace interne nu se va putea influenţa mult: şi chiar dacă, se influenţează întru câtva asupra regulării stomacului, apoi cu vremea natura devine tot mai slabă. Aci apa e cel mai sigur maestru din toată lumea. Ori cum ar fi persoana, tare ori slabă, corpolentă sau delicată, apa trebue să învingă natura. Cu cât însă se influenţează în doze mai slabe cu apă, cu atât e mai multă perspectivă de ajutor. Tot aşa am observat că tratamentul cu apă pe dinăuntru, ajută cât se poate de sigur, dar că poate ajuta şi mai bine fiind în legătură şi cu un tratament pe din afară. Dacă la constipaţie pricina e revoltarea sângelui, apoi putem influenţa asupra trupului prin doze mici de apă. Această apă, odată aplicată, serveşte la muiarea alimentelor întocmai ca un duş extern, aşa şi lingura aceasta de apă influenţează asupra membranelor mucoase punându-le în activitate şi împiedică astfel revoltele sângelui.

Şi dacă o lingură de apă la fiecare oră, luată pe dinăuntru, constitue un medicament atât de admirabil, apoi se mai pot aplica şi următoarele tratamente exterioare: pe săptămână două duşuri pe şale, două pe spinare, două pe genunchi şi o bae de jumătate; toate acestea aduc o îmbunătăţire surprinzătoare în scurtă vreme. După 14 zile se pot aplica pe săptămână trei băi de jumătate, două duşuri pe şale, şi un duş complect; prin aceasta, întreaga natură ajunge într'o stare mult mai puternică şi mai îndurătoare.

Din multe pilde relevez mai ales următoarele: Un impiegat, de înfăţişare sănătoasă şi puternică, povesteşte: „Timp de 16 ani n'am eşit odată afară fără a lua ceva: am fost la băi am băut apă minerală, am înghiţit mii de medicamente, am făcut masagii, şi n'am putut fi vindecat cu nici un preţ; corpul mi-e în totdeauna prea greu, şi capul nedestoinic a cugeta; pofta de mâncare e rea, somnul mi-e neliniştit şi scurt". Acest bolnav aplică opt zile dearândul, două duşuri pe şale, trei pe spinare, un duş complect, şi câte o bae de jumătate; pe lângă aceasta trebue să stea zilnic până peste şolduri cufundat în apă. Medicamente nu trebue însă să ia. După trei zile eşi pentru prima dată afară, apoi după două zile, şi după 12 zile stomacul era regulat în fiecare zi. Fu în cură timp de trei săptămâni şi, în vremea aceasta, nu numai că-şi regulase scaunele, ci mai înlăturase şi toate celelalte dureri pe cari i le adusese constipaţia; el nu-şi putea închipui cum natura, care timp de atâţia ani era complectamente adormită, să fie acum aşa de complect restabilită.

O doamnă din München îmi scrise: „Vreme de ani întregi întâmpinai cele mai mari greutăţi cu constipaţia; nici nu mai ştiam ce să întrebuinţez, aşa de multe am întrebuinţat. Atunci din întâmplare îmi căzu cartea d-tale în mână şi imediat căutai să fac totul spre a-mi veni în ajutor: mi se păru aproape de necrezut ca o lingură de apă, luată în fiecare ceas, să-mi poată ajuta întrucâtva. Deci zilnic îmi turnai timp de un minut apă pe genunchi, şi încolo nimic; în patru săptămâni toată constipaţia dispăru, şi acum mă simt cu desăvârşire bine şi sănătoasă".

Când deranjarea stomacului provine din cauza modului cum trăim, sau din ocupaţia ce o avem, după cum am mai spus, trebue să recurgem tot la apă, sau la cura de apă, pentru ca servindu-ne de ea, să înlocuim lipsa de mişcare trupească. Pe oamenii cari duc o viaţă sedentară, îi consiliez nu numai să facă plimbări dese, căci această activitate e prea monotonă, ci să facă de două ori pe săptămână câte două băi de jumătate, câteva turnări pe spinare, băi de picioare, şi chiar un duş complect. Dacă prin toate aceste tratamente, trupul se întăreşte şi e adus într'o activitate generală, atunci e destul să se facă odată pe săptămână două băi de jumătate şi un duş complect, pe care-l putem face şi noi singuri. Dacă observăm că se apropie o constipaţie, să nu întârziem de a lua câte o lingură de masă plină cu apă, până când se regulează scaunul! Dar e necesar ca fiecare să-şi orienteze felul de trai după ocupaţia pe care o are. Oamenii dela oraş nu se pot compara nici odată cu cei dela ţară, dar ar putea foarte lesne ca să ajungă şi ei în sănătate pe cei dela ţară, şi să înveţe dela ei cum să-şi exercite trupul, şi să-şi aleagă alimente ca ale lor, simple şi neiritante. Şi înainte de toate trebue să îngrijim de o hrană bună.

Nu sunt contra cărnii, dar susţin: Dacă înainte de prânz mâncăm carne cu ceva lângă ea, aceasta e deajuns şi seara se va lua numai o supă cu ceva făinos. Chiar alimentele nu trebuesc preparate cu multe condimente sau cu prea multă sare, ca să nu strice organismul. Inainte de toate însă nu putem insista îndestul ca să mănânce fiecare pâine bună. O pâine bună, sănătoasă şi întăritoare, poate fi compusă numai dintr'o făină care conţine toate părţile esenţiale ale cerealelor. Am povăţuit pe un brutar să facă pâine care să fie compusă numai din făină curată naturală, fără nici un adaos de făină artificială; el îmi spuse că nu va putea vinde o astfel de pâine, pentru că nu va avea culoarea cea albă sclipitoare pe care o au celelalte pâini, dar în urmă se convinse şi făcu pâinile cu mult mai mari decât înainte, şi toţi pacienţii alergară la pâinea lui. Dacă se compară o pâine sănătoasă cu una de modă, apoi există o mare deosebire, pâinea întăritoare are o culoare cafenie-gălbue şi când se taie, rămân în urmă fărămituri de cereale, tocmai contrariu pâinii la modă. Am consiliat pe multe persoane cari sufereau rău de constipaţie, ca în timpul zilei, adică între cele două prânzuri, să mănânce o bucată de pâine întăritoare şi pe lângă asta şi şase linguri pline de apă cu zahăr; acesta este cel mai bun mijloc care să influenţeze bine asupra scaunelor şi se va întrebuinţa mai multă vreme dearândul, apoi va contribui mult şi la sporirea sângelui; gazele se desvoltă, cum trebue, scaunul capătă ordine, şi digerarea se îmbunătăţeşte. Multora le-am dat povaţă, ca să mănânce în timpul zilei o bucăţică de pâine întăritoare cu un măr, aşa ca mărul să se amestece în mâncare cu pâinea. Influenţa acesteia reuşeşte neapărat; acrimea mărului, amestecată cu pâinea întăritoare şi mâncată încet, aşa încât să fie bine măcinată, e desigur un mijloc surprinzător pentru a stabili o bună digerare şi odată cu aceasta şi o forţare însemnată de sânge. Şi pentru că o lingură plină de apă este un mijloc aşa de bun pentru constipaţie, m'am gândit: Oare o doză foarte mică de pâine, la fiecare ceas şi măcinată bine, nu va putea influenţa în acelaş chip? Fără îndoială însă că nu trebue să fie pâine la modă, ci pâinea întăritoare. Incercai cu acest leac şi mă uimii de influenţa sa. După patrusprezece zile, până la patru săptămâni, multe dureri de cari se văieta bolnavul, dispăruseră, şi înfăţişarea sa fu cu totul alta, cu totul mai bună. Se întâmplă des ca, la începutul curei de apă, să fim siliţi, însă cel mult de două ori, să întrebuinţăm câte un purgativ, pentru că s'ar putea ca bolnavul să sufere prea mult, din cauza reacţiunii prea mari. Neliniştea şi buimăceala capului legată cu dispoziţia rea, vor descuraja pe bolnav. Şi de aceea recomandai bolnavului să ia un vârf de cuţit plin de aloe, într'un sfert de litru de apă cu o lingură sau două de miere; acest amestec să fiarbă timp de trei minute, şi să luăm din el zilnic o lingură, două sau trei. Dacă se întrebuinţează acest

medicament odată, sau de două ori, apoi e destul, pe câtă vreme se fac şi spălături cu apă şi se ia la fiecare ceas câte o lingură plină de apă. In loc de aloe se poate lua şi miere fiartă. Multora le-am recomandat şi o ceaşcă de ceai regulator în două porţii, întâia jumătate în ziua întâia, a doua în ziua a doua, şi numai atâta le era de ajuns; aceasta se întâmplă însă numai atunci când reacţiunile sunt prea tari. In modul acesta oricine va reuşi; numai că trebue să aibă fiecare răbdare şi să aştepte.

Dacă citim anunţurile din toate gazetele, şi vedem ce se oferă unor asemeni nenorociţi, apoi trebue să compătimim pe cumpărători, că risipesc atâţia bani şi mai ales că-şi ruinează de cele mai multe ori organismul, pe lângă toate cele. Dacă însă putem citi mai departe despre pilulele lui Kneipp şi diferite alte mijloace, apoi se apreciază mai ales principiul, că una sau două pilule sunt deajuns, şi nu trebue să credem că astfel de pilule şi alte asemeni mijloace se pot întrebuinţa regulat: sunt multe mijloace, cari trebuesc întrebuinţate numai la nevoe mare. Eu singur am luat pilule de stomac, dar numai ca să văd ce influenţă pot avea: pot zice însă că timp de zece ani n'am băut nici un ceai de stomac, nici n'am luat pilule, şi în privinţa aceasta abia va fi cineva atât de fericit ca mine.

Dropica

Când ploaia ţine mult şi e puţin soare, într'unele locuri apa nu va intra în pământ şi nici nu se va evapora de căldura soarelui. Astfel se fac băltoace mici de apă stătătoare, cari devin stricate, acre şi strică chiar plantele din împrejurimi.

Tot cam aşa merg lucrurile şi în corpul omenesc în timpul când începe dropica, care se poate desvolta, mai ales, în nişte organisme în care sângele şi sucurile sunt prea apătoase, cari nu mai au în ele un sânge normal. Din sânge se hrănesc toate organele şi toate părţile corpului; el e isvorul de putere şi de viaţă, din care fiecare parte suge tot ce-i trebue pentru scopul său.

Insă din mocirlă, din bălţi mucede şi din sânge bolnav nu se poate scoate nimic care să dea putere şi viaţă; de aci popririle, constipaţiile prevestitoare ale dropicei.

Asemenea oameni se cunosc chiar după exterior: oameni tineri ţi se par îmbătrâniţi (auzi zicându-se: cutare sau cutare a îmbătrânit repede): culoarea feţei e stinsă, închisă; musculatura şi nervii atârnă veştede de oase, ca nişte coarde rupte; în diferite locuri, mai ales în jurul ochilor, se formează nişte săculeţe de apă. Indată ce le atingi, simţi că sub degete îţi sar globuleţe de apă. In scurt timp tot corpul se încarcă de aceste săculeţe, ca şi cum ar cerşi sânge bun, dar i se dă numai apă.

Dropica e de multe feluri. Dacă popririle, împiedicările (de circulaţie) se produc între piele şi carne, atunci avem dropică

de piele. Dacă abdomenul devine oarecum un lac în unul sau mai multe locuri, atunci se numeşte dropică de burtă. Dacă pompa de sânge a corpului, adică inima, devine dropicoasă, atunci e dropică de inimă, etc.

Multe boale sunt urmate adeseori de dropică şi atunci de regulă omul n'o mai duce mult. Pentru mulţi ea a fost prevestitoarea morţii şi a mormântului sau a fost oarecum ultima undă furtunoasă, ce a dat afund corabia vieţii, sdrobită deja de furtună. Ea se iveşte mai ales după scarlatină; dacă aceasta n'a fost bine vindecată, dacă a mai rămas în corp materie veninoasă şi corpul slăbit nu mai are putere de a o arunca afară, atunci tot corpul începe să se umfle.

Dacă dropica s'a întins departe, a ajuns la un grad mare, atunci cu greu mai poate fi vindecată, căci lipseşte sângele. La început (când descompunerea n'a progresat încă mult) se poate ajuta adeseori foarte repede, dacă vom căuta să scoatem apa stricată, în acelaş timp pe din afară şi pe dinăuntru. Din exemple se va vedea mai bine aceasta.

O ţărancă ca de 48 de ani, simte că i se umflă tot corpul; d'abia mai umblă. Ea e slăbită dejà mult; respiraţia îi este o greutate, un chin. Am sfătuit-o să pună îndată *rosmarin* în vin şi să bea zilnic două pahare din acel vin, cam o litră. Vinul a întărit mult pe pacientă – cum spunea dânsa – şi o făcea să urineze multă apă. Extern a întrebuinţat zilnic înfăşurarea scurtă, timp de mai multe zile, câte un ceas şi jumătate; în 3–4 săptămâni, zilnic două semi-băi de câte un minut, cu spălarea bustului. — Ţăranca s'a făcut bine şi a putut să-şi caute de afaceri.

Un băiat de 12 ani avusese scarlatină şi se făcuse sănătos după cum credeau toţi. După şase săptămâni el căpătă dropică. Tot corpul i se umflă. Băiatul a purtat o cămaşă, muiată în apă sărată, trei zile pe rând, câte un ceas şi jumătate, şi s'a vindecat pe deplin.

O femee de 64 de ani dădu în dropică. Mi s'a spus că picioarele şi corpul i-au fost grozav de umflate. Fiica sa a pus zilnic praf de *rădăcină de soc*, cât lua de două ori cu vârful cuţitului, să fiarbă trei minute în apă, şi i-a dat să bea ceaiul în 2—3 intervale. Pacienta a făcut zilnic o înfăşurare inferioară (comprese pe abdomen) timp de opt zile câte un ceas. In următoarele 10 zile înfăşurarea s'a aplicat la fiecare a doua zi, iar alte 14 zile, la fiecare a treia zi. Bolnava s'a vindecat de tot după chiar trei săptămâni. Mi s'a spus mai târziu că urina a curs în mai mari cantităţi.

Am găsit că rădăcina de soc este cel mai bun mijloc intern în contra dropicei burţii, ca rosmarinul în contra dropicei de inimă şi de piept.

La dropica de inimă se poate întrebuinţà, ca aplicare exce-

lentă externă, zilnic comprese pe corpul de sus şi de jos. Intern să bea zilnic două pahare de vin de rosmarin.

Lui George, un bărbat de 36 ani, i s'a umflat în 8 zile tot corpul, într'un chip îngrijitor; pe cap, pe gât, pe mâini şi pe picioare i-au eşit bube, iar sub piele avea numai apă.

In timp de 8 zile a îmbrăcat de două ori pe zi mantaua spaniolă; în următoarele 9 zile, odată şi în alte 10 zile, la fiecare a treia zi. „M'am făcut un adevărat Spaniol", zicea omul în glumă. „Clima, deşi nu erà tocmai spaniolă, mi-a prins bine. M'am restabilit de tot".

Nu trebue să uităm a spune aici, că la dropică nu e bine să se întrebuinţeze nimic cald, nici aburi, nici băi calde. Prin aceasta răul ar creşte mult, căci apa caldă moleşeşte şi vestejeşte, şi slăbiciunea organelor, nelucrarea lor, este răul principal. Aplicările reci sunt cele mai bune; dar numai să nu ţină prea mult şi să nu se facă altfel decât după cum s'a prescris; când sângele e slab, şi căldura naturală e slabă.

Un birtaş, în etate ca de 50 de ani, povesteşte: „Tot corpul mi s'a umflat cam tare. Medicul zice că voiu căpăta dropică. Am luat pân'acum multe doctorii, dar din zi în zi mi se face mai rău. Piciorul stâng, mai ales şoldul, e foarte umflat. A început să se îngroaşe şi piciorul drept. Am o sete mare; când beau bere, mi se face sete şi mai tare; nici apa nu ajută. Trebue să mor, sau mai e şi pentru mine vreun ajutor?"

Am răspuns: Să întrebuinţezi următoarele: 1) Zilnic o udare a bustului şi a genuchilor; 2) De trei ori pe săptămână înfăşurare scurtă (comprese), cârpa fiind îndoită de 4—6 ori, câte un ceas şi jumătate; 3) Să te scoli din pat în fiecare noapte, să-ţi speli tot corpul, să nu te ştergi şi să te culci îndată; să urmezi aşa trei săptămâni; apoi să-mi raportezi.

Raportul a fost foarte favorabil. Atunci i-am prescris următoarele aplicări: 1) Trei semi-băi pe săptămână de câte un minut; 2) Udări pe spinare de trei ori pe săptămână; 3) De două ori mantaua spaniolă, câte un ceas şi jumătate; 4) Să bea zilnic o ceaşcă de ceai în trei porţiuni, ienupere pisate şi puţină coada calului, fierte 10 minute.

După şase săptămâni bolnavul s'a însănătoşit pe deplin. Somnul, apetitul şi toată puterea i-au revenit. Această declaraţie mi-a trimis-o omul 3 luni după cură.

Dropica (hidropisia, boala de apă în pântece şi sub piele). — Ascita

(Din „Cum trebue să trăiţi")

E minunat lucru cum corpul omenesc primeşte mâncări şi băuturi, toate amestecate între ele, şi adună materii deosebite, pentru ca să poată trăi şi lucra. Dacă unele sucuri, unele lichide de cari natura n'are trebuinţă, es prin fiecare suflare odată cu

udul şi mai ales prin sudoare, prin tot corpul, se întâmplă totuşi adesea ca o parte a corpului să fie bolnavă şi materiile aruncate să nu poată eşi nici prin urină, nici prin sudoare. Atunci aceste lichide se adună în corp, adese ori în mare mulţime, şi nu se pot scurge, dând naştere unei boale ce se numeşte dropică. O asemenea adunătură de lichid, fie în pântece, fie în piept, se poate ivi mai întâi în punga inimii şi se zice că este apă la inimă, pe lângă cea din pântece sau din piept. Dacă această adunătură de apă se descoperă îndată şi dacă partea corpului ce i-a dat naştere se află încă într'o stare bunişoară, această parte se mai poate vindeca. Apa strânsă în corp poate fi scoasă afară şi dropica se poate vindeca. Dacă însă lucrurile nu stau astfel, atunci mai curând sau mai târziu, în măsura în care partea bolnavă se nimiceşte, moartea vine neapărat. Dacă apa se grămădeşte în punga inimii, care se umple din ce în ce mai tare, împiedică inima să bată şi pricinueşte moartea.

Dropica pântecului durează mai mult, pentru că în pântece se poate strânge mai multă apă. La început, până ce organul nu se îmbolnăveşte prea tare, dropica se vindecă lesne; dar mai târziu se vindecă din ce în ce mai greu, şi la urmă, de loc. Apa se mai poate aduna între piele şi carne, când porii sunt cu desăvârşire închişi şi sudoarea nu mai poate eşi. Atunci se naşte dropica pielei, care poate deasemeni să pricinuiască moartea, dacă nu căutăm îndată ajutor. Acum, prin ce mijloace se vindecă?

Micul Andrei, de 11 ani, avusese pojar; avea fierbinţeală grozavă, organele dinăuntru erau sănătoase, şi boala mergea bine. Se credea că copilul era scăpat. De odată i se umflă picioarele, mâinile, capul şi tot corpul, aşa că pielea corpului era lucie. Umflătura merse foarte repede, şi pentru că pielea părea ca sticla, era vădit că nici o scurgere nu mai avea loc prin sudoare. Dacă nu-i vom ajuta şi dacă-i vom da numai doctorii pe dinăuntru, copilul nu va trăi mult. Dacă punem, cum am făcut la Andrei, o cămaşe muiată în apă sărată, care să-i ajungă până la picioare, şi-l învelim cu o pătură de lână, porii se deschid îndată şi apa se scurge prin pori. Cămaşa suge apa, şi copilul se uşurează.

Pe lângă aceasta copilul e spălat, odată sau de două ori pe zi, cu apă rece cu oţet, şi fără să-l ştergem îl punem în pat; prin aceasta întreaga fire se întăreşte; copilul merge din ce în ce mai bine şi prinde putere. După câteva zile copilul e scăpat. Putem să-i mai dăm la fiecare ceas, sau la două, câte o lingură de ceai de coada calului şi ienupere; prin aceasta facem ca să nu se mai strângă apă în corp şi ca aceea care s'a strâns, să iasă cu udul ori cu scaunul. După aceasta mai putem urma cu spălăturile odată pe zi, sau să-i facem o bae de scurtă durată; prin aceasta firea se întăreşte mai curând.

Berta avea anghină şi zăcea de câteva zile într'o arşiţă

grozavă. Părinţii se îndoiau dacă va mai scăpa. Totuşi Berta se vindecă de anghină; însă deodată dădu în dropică şi se umflă cât se putea de repede. De două ori pe zi i s'a pus o cămaşe muiată în apă cu sare, timp de o jum. oră, şi în fiecare zi a fost pusă în apă timp de cinci secunde; i s'a dat să ia în fiecare zi o ceaşcă de ceai de ienupere din care lua 2 linguriţe la ceas. Berta începu să asude grozav şi în curând dropica dispăru.

O femee de 42 de ani, observă că devenea din ce în ce mai plină şi picioarele şi mâinile îi erau lucii. Nu numai tot corpul i se umfla, dar răsufla greu şi avea fierbinţeală. Doctorul spunea că avea dropică de piele. Mijloacele întrebuinţate n'au folosit nimic şi era socotită ca pierdută. I s'a prescris:

1) In fiecare zi o cămaşă muiată în apă fiartă cu flori de fân pe care a purtat-o o jum. oră; prin aceasta porii se deschiseră; 2) In fiecare zi o înfăşurare dela subsuori în jos, care iar îi făcea bine; 3) In fiecare zi două ceşti de ceai de floare de soc, de coada calului şi ienupere. Incepu să asude, să se scurgă foarte multă apă, şi după şase zile toată umflătura dispăru şi bolnava se însănătoşi.

De obicei, la dropică bolnavul are sete mare. Insă, cu cât bolnavul bea mai mult, şi apa se încălzeşte înăuntru, cu atât fierbinţeala creşte. De aceea trebue să bea puţină apă. Setea o poate potoli luând din când în când câte o lingură de apă. Băuturi calde nu sunt bune de nimic, ci mai rău strică, pentru că, pe lângă căldura dinăuntru, se adaugă altă căldură, corpul nu se întăreşte şi tocmai aceasta lipseşte la cei ce sufăr de dropică.

Anton se simte, de câteva săptămâni, trudit şi prea slab pentru a lucra. Nu se ştie bine ce are; toate părţile corpului şi le simte bolnave. Corpul se umflă, picioarele de asemenea; urinează puţin, setea creşte şi doctorul spune că are dropică în pântece.

Pe acest bolnav l-am sfătuit să facă: 1) In fiecare zi două băi de jumătate; 2) Să bea ceai de ienupere fiert o jumătate de oră; 3) In fiecare zi să pună cămaşa spaniolă; apa ese prin porii deschişi, cu udul şi cu scaunul. In 12 zile bolnavul s'a însănătoşit.

Tereza suferă de mai multă vreme de ficat; a luat multe, dar în zadar. Deodată s'a văzut că dă în dropică. A făcut neîntârziat:

1) Infăşurări cu flori de fân opărite, pe pântece; 2) Ceai tare de coada calului; 3) Câte 15 sau 20 boabe de ienupere.

Cum ficatul s'a putut îndrepta din starea lui şi să-şi reia lucrul, apa ce se strânsese fu scoasă afară. După câteva zile Tereza era scăpată.

Ea a mai urmat să bea ceai şi făcu la început două, apoi o singură baie de jumătate în fiecare zi; ea îşi recăpătă puterile de mai înainte.

Augustin suferia de mai mult timp de rinichi. Medicamentele nu i-au făcut nimic. Dase în dropică. Cea din urmă nădejde erà apa. El făcea:

1) In fiecare zi două băi de jumătate, timp de un minut; 2) In fiecare zi o înfăşurare bună cu flori de fân, mai ales pe la şale; 3) Bea regulat ceai de coada calului şi câte odată ceai de pelin.

După câteva zile apa a eşit şi ·Augustin a fost scăpat. Mai mult timp după aceea a făcut două băi de şezut şi două băi de jumătate în fiecare săptămână, cari l-au întărit, lucrând tot odată şi asupra rinichilor.

Maria nu poate înțelege de ce de mai multă vreme îşi pierde puterile şi are o sete mare, care o chinueşte într'una:

1) Să bea în fiecare zi trei pahare de vin de rosmarin; 2) Odată la două zile să facă o înfăşurare scurtă timp de 1 jum. oră, şi dropica va dispare.

Mihai tuşea de ani de zile şi scotea multă flegmă. Toate doctoriile nu i-au făcut nimic. Deodată vede că picioarele i se umflă tare. Se credea că erà pierdut. Boala de plămâni înaintase destul; acum mai venì şi dropica pe deasupra! Mihai făcu:

1) In fiecare zi două duşuri puternice la corp; 2) Dela subsuori în jos s'a învelit peste tot în flori de fân, timp de 1 jum. oră, în fiecare zi.

Prin aceasta s'a întărit partea de sus a corpului şi a eşit o mulțime de flegmă; urina erà murdară şi groasă. Umflătura dispăru şi în 14 zile bolnavul fu scăpat. Plămânii şi pieptul s'au curățit şi întărit, şi prin aceasta s'a înlăturat şi cauza dropicei.

Dropica (Hidropizie, boala de apă).

(Din „Testamentul meu“)

Dacă boalele pot fi prea bine numite executori ai sentinței de moarte, aceasta e cu deosebire adevărat despre dropică.

E o boală care e legată din când în când cu suferințe mari, pricinuind de multe ori, ca şi boalele de piept, durerile cele mai mari.

Sunt multe felurl de hidropizii: întâi, hidropizia de pântece; al doilea, de membre; al treilea, de piept şi al patrulea de inimă.

La hidropizia picioarelor acestea încep a se umfla de jos; încetul cu încetul se umflă fluerul piciorului şi în cele din urmă chiar partea de jos a pântecelui se umple cu atâta apă, încât corpul întreg se încordează la extrem şi bietul om trebuie să se târască cu o mare cantitate de apă, iar în cele din urmă, nici nu mai poate umbla. Cu cât se urcă apa mai sus, cu atât pacientul suferă de o sete mai puternică; somnul devine mai neliniştit şi piere câte puțin; udul iese din ce în ce mai puțin, iar

la urmă aproape deloc; tot aşa şi eşirea poate fi variabilă la început, învederându-se când diaree, când constipaţie.

Semnele prevestitoare ale acestei boale sunt de obicei o mare somnolenţă, oboseală, poftă de mâncare înzecită, moleşire generală şi inactivitate prin trupul întreg; mai pe urmă piere de obicei aproape tot somnul; în urma îngrămădirii de apă în trup coşul pieptului e împins în sus, vătămând astfel mult funcţionarea regulată a inimii şi a plămânilor. Din pricina asta respiraţia devine din ce în ce mai grea, aşa că vine o vreme când bolnavul nu mai poate respira aproape deloc; funcţionarea inimii e foarte stingherită şi cu cât slăbeşte mai mult bătaia pulsului, cu atât sărmanul pacient e mai aproape de moarte.

Cari să fie deci cauzele de căpetenie ale unei astfel de descompuneri şi pustiiri generale a organismului întreg? Ele pot fi deosebite: o pricină de căpetenie o atribui circulării neregulate a sângelui, mai ales când este însoţită de pierdere de sânge.

Hidropizia de pântece (apă la burtă)

După cum ştim, rinichii au menirea de a extrage urina din corpurile lichide deja utilizate în parte; ei bine! în această extragere se poate întâmpla foarte lesne o oprire sau o inflamaţie în rinichi, din care pricină se naşte atunci o mai mare afluenţă de sânge în partea aceea. In urma opririlor de apă, rinichii sunt împiedicaţi de a săvârşi extragerea necesară; se îngrămădeşte mult sânge şi apă cari nu mai poate găsi o ieşire regulată. Apa nefiind extrasă, sângele devine prea apos şi atunci se întâmplă prea lesne ca lichidul să treacă în fibre. După legea gravitaţiunii se coboară jos în picioare, cari se umplu încetul cu încetul, de aci apa se urcă din ce în ce mai sus, până ce la un moment dat inundează tot trupul. Tot ca rinichii suferă şi celelalte părţi ale pântecelui de jos, devenind astfel neapte de a funcţiona. Aceasta e dropica de pântece, care îşi are punctul de plecare în rinichi.

Tot ca rinichii însă, pot şi ficatul şi inima să fie cauza dropicei de pântece. Ingrămădiri se pot întâmpla peste tot locul, cari au ca rezultat descompunerea sângelui. Dacă se naşte apă într'un organ oarecare, atunci trebuie să procedăm mai întâi cu tratamentul asupra organului respectiv. De pildă, dacă dropica îşi are obârşia în rinichi, atunci trebue să ne îndreptăm cu tratamentul către rinichi, iar dacă s'a întins deja asupra trupului întreg, tratamentul trebue întins de asemeni asupra corpului întreg. Sau dacă dropica îşi are origina în ficat, atunci înainte de orice, trebue tratat ficatul. Insă dacă dropica se încuibă într'un organ oarecare, ea atacă numai decât organismul întreg.

De aceea trebuie tratat pururea tot trupul. Dacă corpul a pierdut deja din puteri, trebue înainte de toate să-i întoarcem puterile. Dacă în diferitele părţi bolnave ale trupului s'au adunat

materii morbide, cari au vătămat deja, atunci materiile acestea trebuiesc îndepărtate cât mai iute. Aşa dară trebuie să tratăm în două chipuri pe hidropic: întâi corpul întreg, şi al doilea numai partea bolnavă.

Cele mai slabe aplicaţiuni ce le putem face asupra corpului întreg sunt spălăturile complecte, pe cari le poate întrebuinţa uşor fiece hidropic; ele produc o creştere a căldurii care lipseşte atât de mult hidropicilor, deşi sufăr de o sete continuă. La astfel de pacienţi lipseşte aproape cu totul transpiraţia; în organismul lor se îngrămădeşte aproape totul: Pielea se usucă şi porii sunt aproape închişi. Odată ce urina nu mai poate eşi, se micşorează şi transpiraţia. Ea revine însă tocmai în urma spălăturilor, şi în genere căldura se manifestă chiar după primele spălături, ceeace-i o adevărată fericire pentru bolnav. Căci, ce exercită o înrâurire mai fortifiantă asupra trupului decât apa rece, mai ales când mai e amestecată cu ceva oţet? Dacă bolnavul se mai află încă în puterile lui, atunci se obţine un efect dublu şi triplu de eficace cu aplicări mai drastice. E vorba de duşuri; începând dela duşul cel mai simplu, ne putem urca la cel mai puternic.

Tot aşà cum putem învinge hidropizia prin spălături şi duşuri, putem proceda cu succes şi cu înfăşurări şi comprese superioare şi inferioare. Dacă hiropizia începe într'o parte oarecare, iar transpiraţia a scăzut foarte mult şi boala a făcut un progres destul de simţitor, atunci mantaua spaniolă va deschide porii absorbind sucurile. Decât, trebue să procedăm pururea cu aplicări uşoare, pentru a nu ataca puterea firească, şi de aceea n'ar trebuì să se întrebuinţeze mantaua spaniolă mai mult de un ceas. Dacă bolnavul a întrebuinţat de două-trei ori aplicaţiunile acestea, atunci transpiră mult mai uşor şi mai deplin. Acelaş efect însă pe care-l au asupra trupului mantaua spaniolă şi înfăşurările analoage, pot să-l aibă şi compresele superioare şi inferioare. Din pricina funcţionării neregulate a rinichilor se desvoltă multe gaze; se naşte pneumatoză, care precedă de obicei hidropizia. Vânturile acestea, cari exercită o înrâurire rea nu numai asupra abdomenului de jos, dar şi asupra părţilor interne ale trupului de sus, sunt înlăturate cu energie de compresele superioare şi inferioare, ceeace produce o mare uşurare organismului: compresele acestea înlătură şi aglomerările de ud; şi în timp ce urina începe a ieşì regulat, devin şi „ieşirile" mai normale şi astfel se face mult bine organismului. Tot astfel dar, cum putem influenţa de afară, prin apă, asupra trupului, putem influenţa şi pe cale internă, cu deosebire asupra acelei părţi în care s'a desvoltat hidropizia. Dacă hidropizia începe la rinichi, îi putem fortifica, încălzi, curăţi şi uşura cu ajutorul duşurilor de pulpe şi al băilor inferioare, până la brâu. Iar dacă hidropizia se desvoltă în ficat, putem influenţa şi acì cât se poate de eficace cu comprese. Dacă

însă, precum am zis mai sus, hidropizia are alte cauze, de pildă, friguri, hemoragie, debilitate generală după boală, atunci ajunge de obicei întrebuinţarea aplicaţiilor generale, la corpul întreg.

Când hidropizia provine dintr'o boală de inimă, atunci trebuie de sigur să ne îndreptăm atenţia mai ales asupra boalei de inimă, şi deoarece tocmai în cazuri de inimă trebuie să fim foarte prudenţi, de aceea trebue să influenţăm la început mai mult asupra părţilor învecinate ale inimii.

Tot aşa, cum se poate influenţa de afară asupra corpului întreg, ori numai asupra câtorva părţi anumite, putem proceda şi pe cale internă. Dacă ne uităm în faţa unui om care suferă de apă, atunci ne zicem numaidecât: Omul acesta pare a fi bolnav, prin urmare întregul său corp e bolnav. Astfel putem influenţa pe dinăuntru pentru îmbunătăţirea digestiei şi pentru o dizolvare lăuntrică şi înlăturarea materiilor morbide. Efectul cel mai eficace trebuie să-l aibă de sigur, în cazul acesta, *ceaiul de soc*, de *foi de pelin*, mai ales însă de *rădăcină de tormentil* şi *de rosmarin*. Toate buruenile acestea şi încă multe altele produc dizolvare, scurgere, curăţire şi fortificare a organismului şi a părţilor interne. Dacă hidropizia s'a născut în ficat, atunci trebuie să ne servim, înainte de toate, de *ceai* de *rosmarin, pelin, ienupere* şi *rădăcină de tormentil,* care produce o ameliorare a ficatului, extrăgând orice lucru morbid, şi pricinueşte o ameliorare generală a organismului.

Hidropizia de piele sau de membre

Precum apa la burtă se învederează prin umflarea picioarelor şi a pântecelui de jos, tot aşa există un soi de hidropizie care se desvoltă între piele şi carne, în aşa zisa ţesătură celulară subcutanee.

Astfel cunoaştem un băiat de 17 ani, căruia i se umflaseră dintr'odată mâinile, braţele şi picioarele, şi în cele din urmă corpul întreg; capul deveni peste măsură de mare, gâtul însă scurt, gros şi corpul întreg începu să se umfle. Medicul declară această boală ca hidropizie de piele sau de membre. E aproape de necrezut cum, într'o vreme foarte scurtă, se umflase tot corpul acestui băiat, pierindu-i cu desăvârşire orice putere, pierzând somnul, slăbindu-i pofta de mâncare, care la început era încă destul de sdravănă, şi îngreunându-i respiraţia din ce în ce mai mult. Pe lângă asta băiatul mai eră chinuit de o sete continuă; lăsa udul foarte puţin şi i se slăbì şi ieşirea. Este de mirat că, la soiul acesta de hidropizie, pântecele de jos nu se umflă decât foarte puţin şi că nu se arată nici o sudoare. Căldura scăzuse atât de mult, încât simţia o răceală, atingându-i mâinile şi picioarele, ca şi când n'ar fi avut într'însul nici un pic de sânge.

Pricinile acestui soi de hidropizie nu pot fi decât aceleaşi

ale hidropiziei de burtă, cu deosebire numai că apa nu se adună în burtă, ci că se „trezeşte", provocând astfel o umflare a corpului întreg.

Aici se poate ajuta uşor dacă inima, ficatul, rinichii şi celelalte organe se află încă în stare bună. Insă dacă nu s'ar da nici un ajutor, atunci ar avea loc, în cele din urmă, o descompunere generală a sângelui şi la un moment dat hidropizia aceasta ar putea pune capăt vieţii. După convingerea mea poţi scăpa mai uşor când ai apă sub piele, decât când ai apă la burtă; am tratat foarte multe cazuri de acestea, dar nici un caz nu s'a terminat cu moartea. Dacă în lăuntrul organismului s'au produs aglomerări de tot felul, atunci se aglomerează toate după o bucată de vreme în ţesătura celulară, şi încet-încet se produce o „trezire" a apei oprite. Primul lucru ce trebue să se facă în cazul acesta este de a deschide porii şi a înlătura aglomerarea, şi deoarece avem înaintea noastră o debilitate generală, trebuie să facem să intre în organism o nouă viaţă şi o nouă activitate.

Am pus pe băiat să se spele de două ori pe zi pe tot trupul, să se culce apoi în pat fără să fie şters şi să se acopere bine, dar nu prea de tot. Ziua întâia şi a doua poruncii să-l spele de patru ori, şi chiar după a patra spălătură începu să asude uşor. Afară de cele două spălături zilnice, mai căpăta la fiecare a doua şi a treia zi o cămaşă, udată în apă de flori de fân. Umflarea descrescu foarte iute; căpătă o culoare mai vie pe obraz şi căldura normală se urcă repede. Intern i-am dat zilnic două pahare mici cu lapte de *sământă de cânepă*. Pisam două linguri de sământă pe care o fierbeam în lapte şi o dădeam bolnavului. Aceasta micşora căldura, descompunea flegma şi o înlătura. Aşa am continuat timp de 12 zile. Pe urmă făceam zilnic pacientului o baie până la brâu şi o spălătură pe partea de sus a trupului; iar pentru stomac îi dădeam zilnic un vârf de cuţit de pulbere de *rădăcină de anghelică*. Ca hrană căpăta bulion, supă de mazăre ori de fasole şi o mâncare de carne ori de vegetale pe care o putea digera mai uşor. Cura întreagă a durat trei săptămâni şi bolnavul s'a tămăduit pe deplin.

Un popă bătrân veni la mine şi mi se plânse că i se umfla trupul întreg, că umflarea se făcea foarte iute şi că tot aşa de repede îi descreşteau puterile, atât sufleteşti cât şi fiziceşti. Se jelui că dacă va mai continua tot aşa numai câteva zile încă, va cădea în curând victimă acestui rău, ceeace medicul îi şi dăduse a înţelege, cu atât mai mult că în familia sa hidropizia era cam frecventă. Deoarece preotul acesta ducea un trai destul de simplu, nu se putea admite că procedase cine ştie ce drastic asupra organelor sale interne, aşa că putem presupune cu oarecare siguranţă că şi acestea erau într'o stare satisfăcătoare. Sfătuii deci pe Sfinţia Sa să facă la fiecare a doua şi a treia zi o înfăşurare cu un cearceaf rece, să-şi spele tru-

pul în fiecare dimineaţă şi seară cu apă şi oţet, şi să bea două pahare de *vin de rosmarin,* deoarece era deprins cu vinul, dar în porţii mici, şi niciodată mai mult ca două păhărele. Iată cum se prepară vinul de rosmarin: Se tae mărunt câteva ramuri de rosmarin (verde sau uscat), le punem într'o sticlă, în care turnăm vin; după două zile se poate da bolnavului din vinul de rosmarin. In cazul de faţă, după ce se goli sticla, se mai turnă odată vin, şi vinul acesta de rosmarin extrăgea în mod uimitor toate materiile apoase prin urină şi ieşire; preotul se restabilì cu desăvârşire, recăpătă putinţa de a-şi împlinì chemarea, şi toate acestea după o cură de 14 săptămâni. A mai trăit apoi 19 ani şi nici n'a murit de hidropizie; a mai continuat până la moarte cu spălăturile din vreme în vreme.

Hidropizia de inimă

Fără îndoială, e un lucru obştesc cunoscut că inima, partea cea mai inportantă a trupului omenesc, e căptuşită pentru ocrotirea ei cu o membrană deasă, şi că învelitoarea aceasta se numeşte pericard. Ei bine, tot ca burta, se poate umple şi membrana asta cu apă, ceeace se chiamă atunci hidropizie de pericard.

Când căpătăm guturai sau orice alt catar, începe să debordeze nasul, aşa că ne putem pune întrebarea: De unde provine deodată tot lichidul acesta? Dacă am strânge la un loc tot ce curge atunci din nas, am obţine o cantitate destul de mare. Tot aşa şi cu pericardul. Precum se pot inflama mai mult sau mai puţin mucoasele nasului, provocând o astfel de scurgere, tot aşa se poate naşte printr'un catar sau inflamare a pericardului, o scurgere, aşa că cavitatea inimii se umple încetul cu încetul.

Dacă, precum e cazul în genere, bolnavul e slăbit până la un punct şi se află într'o vârstă mai înaintată, atunci i se poate spăla din pat trupul întreg în fiecare noapte, cu apă şi oţet; nu mai puţin însă putem spăla în fiecare dimineaţă şi seară partea de sus a trupului, mai făcându-i odată pe zi un duş de genunchi şi de şolduri. Tot aşa cum spălarea fortifică şi îndepărtează apa, se produce o fortificare a organismului şi prin duşurile de genunchi şi de şolduri. Dacă pe baza acestor aplicări bolnavul a făcut progrese simţitoare, atunci îi putem face alternativ o zi un duş de şolduri, iar a doua zi un duş pe spinare. Dacă bolnavul suportă duşul pe spinare, apoi poate suporta şi baia până la mijloc, de obicei chiar mai uşor de cât duşul pe spinare. Prin urmare, poate varia făcând azi un duş de spinare sau de şolduri, iar mâine o baie inferioară până la brâu, continuând în acelaş timp cu spălăturile pe partea de sus a trupului. Ca mijloace interne putem întrebuinţa cu suc-

ces ceai de *rădăcină de boziu*, care dizolvă toate materiile din organismul întreg, eliminându-le prin urină; pe urmă ceaiuri de *soc, mușețel, ienupere.* Fierte împreună, aceste ceaiuri provoacă, dacă nu o sudoare puternică, dar cel puțin o bună transpirație și în acelaș timp o bună scurgere.

Hidropizia de piept

Intocmai ca și inima, care se mișcă într'un sac membranos, tot așa și plămânii sunt așezați în torace, care și el e tapițat cu un înveliș destul de tare. Cum se poate desvolta în sacul membranos al inimii o inflamație, după care urmează hidropizia de inimă (apă la inimă), tot așa și în cavitatea toracică se poate întâmpla o inflamație mai mare sau mai mică, și în cazul acesta se constată toate simptomele cari survin la hidropizia inimii; se strâng fel de fel de lichide cari nu-și pot găsi ieșirea. Și dacă nu se iau măsuri grabnice, apoi se strânge din ce în ce o cantitate mare de apă, după care neapărat se desvoltă așa zisa hidropizie de piept. Apa se poate urca atât de sus, încât plămânii pot pluti în ea, și dacă se urcă tot mai sus, atunci ajunge o vreme când plămânii nu se mai pot întinde; ei se paralizează și, odată cu paralizia, vine și moartea. Dacă se iau măsuri de cu vreme, apoi, ca la orice hidropizie, orice ajutor e cu putință. Odată însă ce boala a făcut progrese mari, apoi moartea e inevitabilă.

Un bolnav de felul acesta tușește destul de mult, dar în cele mai multe cazuri fără flegmă; dacă scuipă flegmă, atunci poate fi speranță de îmbunătățire; respirația e grea și scurtă, pentrucă plămânii nu se pot mișca cum trebuie. De obicei bolnavul e și foarte iritat; nu mai poate sta culcat, decât numai cu greu; somnul e de obicei foarte întrerupt și chiar pofta de mâncare scade în mod însemnat; el capătă niște junghiuri foarte dureroase și de multe ori și vărsături; înfățișarea îi este posomorîtă, plictisită și jeluitoare; vocea îi e seacă; într'un cuvânt, totul explică că e deranjat în interior.

Aci, singurul ajutor care se poate da, este un tratament aplicat pe dinăuntru și pe din afară, pentru ca toate lichidele ce se formează înăuntru, să poată fi îndepărtate. Și cum să se facă acest tratament? Prin aceea că se pune organismul întreg într'o activitate mai mare, îngrijind ca să se primenească mereu, așa încât materiile deja uzate și superficiale să poată fi îndepărtate și din nou înlocuite. Astfel de persoane au de obicei o transpirație slabă, de multe ori chiar nulă, și sufăr de fierbințeală uscată; slăbiciunea face ca multe materii să nu fie eliminate, și îngrămădirea acestor materii netrebuincioase contribue și ea la înrăutățirea boalei. Dacă însă natura e pusă în activitate, și în trup se adună o putere mai mare, atunci îngrămădirea materiilor netrebuincioase încetează, și materiile rele sunt înlăturate

CRISTACHE B. ANTONE
Com. Poenari Jud. Mușcel

și înlocuite prin altele noui. Dacă se spală trupul de două sau de trei ori pe zi, atunci transpirația devine puternică și materiile vătămătoare sunt repede înlăturate; și nu numai că eliminarea se face pe din afară, ea se face mult mai mult pe dinăuntru. De abia bolnavul e spălat odată sau de trei ori, că urina și funcționează mult mai des; dânsa duce cu ea materiile bolnave pe cari le ia din trup, și cu chipul acesta eliminarea se face și pe dinăuntru, și pe din afară. Dacă însă se mai ia pe dinăuntru și medicamente cari să gonească apa și să curețe toate părțile trupului, atunci avem un îndoit efect, asupra întregului corp și asupra părților bolnave.

Dacă s'a constatat că cineva are hidropizie de piept, atunci voi recomanda să se spele bolnavul de două ori pe zi, iar dacă bolnavul mai are putere, să se spele de trei și de patru ori pe trupul întreg, și anume cu apă cât se poate de rece, amestecată cu nițel oțet; de cele mai multe ori chiar la a doua sau la a treia, cel mult însă la a patra spălătură, bolnavul asudă, și prin aceasta întinderea boalei e împiedicată.

Odată ce bolnavul asudă, să fim siguri că și pe dinăuntru se elimină materiile netrebuincioase, și acestea prin urină, și de cele mai multe ori și prin flegma pe care bolnavul o dă afară. Dacă bolnavul a început să asude nu trebue să mai facem spălături atât de dese, căci natura are deja destulă putere și e destul de activă pentru a elimina aceste materii bolnave, și deci e destul dacă se spală trupul de două sau de trei ori la persoanele mai tari de constituție. Cine nu cunoaște efectele apei, rămâne încremenit, dacă cineva tratează pe un astfel de bolnav cu apă rece; se poate însă ca și bolnavul să aibă frică de apă, până nu o cunoaște cum trebuie; îndată însă ce i s'au făcut câteva spălături, el se simte așa de bine, încât de sigur că, îndată ce-l vor vizita frigurile, nu va zăbovi nici un moment să le gonească prin apă. Câți bolnavi nu cer cu orice preț apa, și o întrebuințează chiar, dacă vine vremea când natura trebuie iar ajutată de apă! Dacă însă bolnavul mai are puteri, atunci, în loc de spălături, i se pot aplica și băi de jumătate, în fiecare zi o bae și chiar două. Dar pentrucă baia de jumătate nu cuprinde tot trupul, apoi și partea de sus a trupului se poate spăla pe zi de trei sau de patru ori. Atunci bolnavul va simți că, după fiecare spălătură, activitatea naturii se mărește, devine mai puternică, și eliminarea se face mai iute. Și cum prin spălături și băi putem influența asupra corpului întreg, apoi putem influența și de-a dreptul asupra locului inflamat. Pentrucă la toate inflamațiile primul leac, care astâmpără căldura și ia durerile, este *brânza de vacă,* apoi rămâne ca și aci să se aplice un plasture de brânză de vacă pe partea bolnavă. Se pot pune și comprese de apă, dar trebuesc reînoite des; dacă rămân prea mult pe acelaș loc, fierbințeala va crește, în loc să scadă. Pungile de ghiață le condamn și aci ca pe toate mijloacele false;

(faint stamp)

eu sunt convins că pungile de ghiaţă influenţează prea brusc şi nefavorabil asupra părţilor trupului pe cari se pun. Un succes tot atât de mare ca brânza de vacă îl are şi o *fiertură de fenugrec* întrebuinţată ca compresă: ea dizolvă şi elimină tot ce e vătămător. Inainte se întrebuinţa foarte des *făina de muştar* sau cataplasma de muştar, şi se mai întrebuinţează şi azi încă, ca mijloc de eliminare a materiilor bolnave; şi nu numai că e un mijloc nevinovat, dar influenţează în mod cu mult mai puternic decât compresele de apă. Dacă se întrebuinţează brânza de vacă, atunci să se reînoiască de atâtea ori, de câte ori brânza se usucă complect; tot aşa să se facă şi cu fenugrec. In tinereţea mea se întrebuinţau, în astfel de cazuri, comprese de in, fierbându-se seminţe de in sau fărămituri de pâine. Pe dinăuntru mai curăţă şi vindecă ceaiul de ienupere şi coada calului sau ceaiul de rosmarin şi de pelin. Şi *ceaiul de boziu* şi de *urzici* încă influenţează în chipul cel mai eficace la toţi bolnavii de felul acesta. Dar să nu se uite niciodată: chiar şi mijloacele lăuntrice să se aplice în porţii cât se poate de mici.

Oprirea Urinei

(*Din «Testamentul meu»*)

Suferinţe frecvente şi foarte neplăcute cauzează opririle de urină.

Dacă apa nu se scurge cum trebue, apoi o astfel de stare pricinueşte mari dureri. Urinarea regulată poate întâmpina obstacole, dacă sunt pietre în băşică; căci acestea se opresc la ieşirea băşicii, la orificiul urinar.

Deşertarea urinei poate fi împiedicată printr'o inflamare, care constă dintr'o îngrămădire a urinei, prin care canalul e aşa de acoperit, încă urina nu poate ieşi. O altă pricină consistă în aceea că adeseaori căpătăm junghiuri în băşică, prin răceală sau umezeală, cari influenţează îngustând orificiul şi împiedicând prin aceasta deşertarea regulată a urinei; aceasta se întâmplă mai ales atunci când bem bere rece sau prea proaspătă.

Cum poate surveni o slăbiciune la fiecare parte a trupului, se poate întâmpla şi la băşică o slăbire, sau chiar o paralizie. Când urina se scurge în porţii mai mari sau mai mici, chiar în formă de picături sau la fiece moment, şi când başica nu se deşeartă niciodată în întregime, atunci seamănă cu un vas care e umplut prea plin şi apa de prisos se varsă. La persoane bătrâne sau slăbănoage, survine foarte adesea o îngrămădire a urinei sau o mărime prea tare a glandelor urinare, care mărime împiedică scurgerea naturală a urinei. Dacă pietrele sunt pricina pentru care nu se poate scurge urina, apoi acestea trebuesc sparte, aşa încât să poată fi îmbucătăţite la ieşire.

Ca mijloc minunat pentru această boală, după cum am mai descris, am găsit: pe săptămână două până la trei băi de ju-

mătate făcute cu apă caldă de paie de ovăz, de 28—30 grade, cu durată de 20—25 de minute, sau să bea pe zi două până la trei ceşti de ceai de pae de ovăz, sau chiar ovăz fiert tare.

In loc de o baie de jumătate, se poate face şi o baie de şezut caldă, tot de apă de paie de ovăz, şi aceasta zilnic de două ori, cincisprezece până la douăzeci de minute. In loc de ceai de paie de ovăz se mai poate bea şi ceai de coada calului, pătlagină şi ienupere.

Tot aşa cum inflamaţiile produc de obicei umflături prin aceea că sângele şi feluritele sucuri se strâng mai ales acolo unde este vreo inflamaţie, acelaş lucru se întâmplă şi la o inflamaţie a băşicii (catar de băşică).

Când survine o astfel de inflamaţie, membranele mucoase se umflă, şi prin aceasta deşertarea regulată a urinei e împiedicată. Dacă însă printr'un tratament direct, se împiedică inflamaţia, sau dacă încetează cu totul, apoi urina îşi urmează iar mersul ei obişnuit.

Dacă din pricina catarului de băşică, mersul urinei e împiedicat, apoi cel mai bun mijloc de vindecare este acelaş ca şi la toate celelalte cataruri.

Căldura trebue îndepărtată, iar aglomerările trebuesc împinse înapoi. Cele mai bune sunt următoarele aplicări: câte o spălătură pe corpul întreg, odată pe zi; mai târziu de două ori pe zi; prin aceasta se micşorează şi se înlătură căldura, distribuind în acelaş timp sângele în toate direcţiile. Afară de spălături pe corpul întreg, mai putem adăuga zilnic câte două-trei comprese, cari se aplică pe partea inflamată; însă, ca la toate inflamările, compresa trebue reînoită la fiecare jumătate de ceas, pentru ca fierbinţeala să nu crească şi mai mult, prin prea marea durată a compreselor şi să nu se îngrămădească şi mai mult sânge în părţile inflamate. Dacă pacientul e robust, atunci poate face zilnic o bae până la brâu, cu durata de una sau două secunde.

O bună înrâurire exercită cu deosebire duşul la picioare. Şi astfel s'ar puteà practicà zilnic una sau două din aceste aplicări, sau amândouă deodată. Se mai poate întrebuinţà foarte bine odată pe zi o compresă aplicată pe partea de jos a pântecelui.

Iancu erà un om voinic. Dar când bea bere rece sau prea proaspătă, căpătà greutăţi mai mari sau mai mici la ud, cari durau mai mult sau mai puţin, şi treceau de obicei dela sine. Intr'un rând însă, durerile crescuserà aşà de tare, încât nu le mai putea suporta. L-am pus să stea pe un vas cu apă fierbinte care abura. Pusei în vas un pumn de coada calului şi vărsai deasupra apă clocotită. După aceea a trebuit să stea pe vas mai bine de douăzeci de minute, aşa ca aburii să poată pătrundă bine în trup. După câteva minute, începu să asude, şi încă depe când şedea, îi veni udul. A doua zi mai făcù o astfel de baie de aburi şi astfel scăpă de boala sa.

Bernard avea o indispoziţie la fel cu aceea a lui Iancu, fără

să fi băut însă bere rece sau prea proaspătă. Intrebuinţă şi el aburii, dar indispoziţia se întoarse imediat. A trebuit deci să se culce cu spinarea pe un cearceaf înmuiat în apă de paie de ovăz; în acelaş timp i se mai aplică pe partea de jos a pântecului un cearceaf pus în patru şi muiat tot într'o astfel de apă.

După trei sferturi de ceas s'a reînoit compresa, a cărei durată a mai fost de o oră. După aceea i se dete un pahar cu ceai de pătlagină şi coada calului în trei porţii, şi după trei-patru zile indispoziţia dispărù. Aceste aplicări se mai întrebuinţară pe urmă, însă numai trei sferturi de oră în loc de un ceas şi jumătate.

Insă pentru a face organismul mai rezistent şi pentru ca vechia indispoziţie să nu se întoarcă, trebuià să facă în fiecare săptămână câte două-trei băi până la brâu, şi prin aceasta s'a însănătoşit complectamente.

Un preot-profesor fusese voinic şi sănătos pe timpul cât ţinuse examen cu elevii. La întoarcerea-i acasă fu invitat de un funcţionar să se urce în trăsura lui. Funcţionarul erà cu nevasta sa şi drumul dură mai mult de două ore. In timpul călătoriei preotul îşi ţineà grozav udul, pentrucă se jenà de nevasta funcţionarului. Şi astfel preotul ajunse acasă chinuit de dureri grozave. Sosind acasă, nu mai putù scoate udul; chemă imediat medicul: înainte însă de a' sosi medicul, i se deschise băşica şi urina căută o altă ieşire. La piciorul drept, sub pulpă, se făcù o gaură prin care curgea urina. De patru ori pe zi urina căuta o altă ieşire. La piciorul drept, sub pulpă, preotul îşi extrăgeà urina cu tubul, pentru ca să nu curgă prin rană.

Scursoarea din rană erà urina cea mai curată după miros, ca şi după conţinut. Astfel a dus-o acest popă timp de 15 ani, îşi împliniă slujba cu punctualitate şi pe deplin. Dar înfăţişarea sa erà bolnăvicioasă şi, pe lângă asta, suferia dureri mari.

In anul 1853 veni la mine şi făcui încercări de a-l vindeca prin tratamentul cu apă, ceeace am şi isbutit. Urina începù să curgă mai uşor şi în mai mare cantitate; preotul căpătă o culoare mai sănătoasă în obraz, şi după cum spuneà el singur, durerile îi dispărură pe jumătate. Cu vremea pare-se că organele slăbiseră înăuntru încetul cu încetul şi muri, după cât se pare, de gălbinare. In cazul de faţă, desigur că băşica se umpluse prea mult, aşa încât se umflă foarte tare, căpătând o mare tensiune, ceeace provocase plesnirea băşicii şi astfel urina căută o ieşire mai jos, pe care o şi găsi sub pulpă.

Băşica însă se umplu mai pe urmă până la deschidere: cu cât urina se scotea mai des prin tubul extractor, cu atât scursoarea din rană devenia mai mică. Dacă nu se extrăgea urina prin tub, s'ar fi scurs toată prin rană.

Din exemplul acesta reese că trebue să se aibă grije ca urina să iasă regulat, pentrucă altminteri nu mai poate ieşi

dela sine sau bășica poate slăbi printr'o frecventă tensiune prea mare și, în cele din urmă, se mai poate produce și o paralizie.

Când mergem cu trenul, nu trebuie să ne ținem mult urina: afară de asta să bem cât mai puțin înainte de a pleca la drum, pentru a nu cădea în primejdia de a fi chinuiți de un astfel de rău.

Dacă oamenii bătrâni, slăbănogi, sau alții cari au mai suferit de o boală, nu pot urina ușor, atunci de obicei cauza răului e slăbiciunea. La oamenii în vârstă testiculele sunt umflate, date la o parte și apasă astfel asupra canalului, așa că udul nu poate ieși decât în mică cantitate și numai picătură cu picătură. In cazul acesta nu există alt leac decât a întări partea de jos a pântecelui, precum și bășica și întreaga regiune împrejmuitoare.

Cele mai bune aplicațiuni sunt aci două comprese zilnice pe pântecele de jos, cari să nu stea însă decât cincisprezece sau cel mult douăzeci de minute. Pe urmă compresa nu trebuie să se încălzească, căci numai răceala produce întărire și atracțiune. Tot astfel se mai poate aplică zilnic o compresă în regiunea bășicii.

Cearceaful să fie udat cu apă și oțet și să stea un ceas, însă după fiecare sfert de oră, să fie udat din nou.

Efecte cu deosebire bune exercită în asemenea cazuri asupra pântecelui de jos, și în special în regiunea bășicii, una sau două spălături cu *tinctură de arnică* sau cu *spirt de camfor* dizolvat în multă apă. Putem face zilnic două spălături cu camfor dizolvat în rachiu sau spirt și subțiat cu puțină apă.

Se întâmplă de multe ori că oamenii cari se sperie, sau cari sunt apucați pe neașteptate de o frică sau spaimă orecare, pentru un motiv sau altul, scapă urina fără voe. La astfel de pacienți cauza răului e fără nici o îndoială că există o slăbiciune generală a organelor de jos, care provine sau dintr'o boală suferită altă dată, dintr'un sânge slab, sau dintr'un amestec de sucuri insuficient. Leacul cel mai bun, în acest caz, este de a întări organele de jos, ca și corpul întreg.

Pe astfel de oameni trebuie sa-i povățuim de a face săptămânal două băi până la mijloc, un duș la șolduri și un duș pe spinare; de asemenea să se spele chiar în pat pe tot trupul și să întrebuințeze aceste aplicări cam patru săptămâni de-a rândul, dar, timp îndelungat după aceea, să mai facă câte două-trei băi până la mijloc pe săptămână; cu procedeul acesta cei mai mulți bolnavi scapă de indispoziția lor.

Tot astfel se mai întâmplă și un alt rău, anume că nu-ți vine să lași udul când stă cinevà lângă tine, sau chiar numai dacă știi că se află cinevà în apropiere, fără să-l vezi măcar. Starea aceasta o caracterizez ca o stare nervoasă și spasmodică pe care o putem vindecà printr'o întărire generală a corpului întreg, mai ales însă printr'o întărire a organelor de jos.

Dacă astfel de oameni umblă prin apă, sau numai desculți

ori fac duşuri de genunchi, mai făcând apoi săptămânal două băi până la brâu, două duşuri pe spinare sau două duşuri complecte, atunci vor scăpà curând de indispoziţia lor. Pe cale internă ceaiul de *coajă de stejar*, amestecat cu cevà *pelin*, exercită o bună înrâurire, şi răul poate fi înlăturat atunci cât se poate de curând.

Boala şirei spinării

Un băiat de 16 ani aveà şira spinării strâmbă. Mai mulţi medici celebri l-au tratat fără succes. Ei l-au trimis într'un spital, unde i s'au aplicat diferite chingi, cu cari i se legà spinarea. Rezultatul a fost (mai înainte putuse umblà puţin, deşi cu mare greutate) că, după 17 săptămâni, a părăsit spitalul cu două cârje şi medicii au declarat că nu se mai poate face nimic.

Un filantrop cu suflet nobil, a dat tatălui acelui băiat cartea mea *Cura de apă;* au început să-i facă spălături cu apă şi oţet, şi au adus pe pacient până acolo, că puteà să umble binişor cu ajutorul unui baston. Apoi l-au adus la mine, sperând că aci se va vindecà deplin. In 17 zile s'a terminat cura principală. Bolnavul umblà ca oricare altul la această etate, deşi nu cu aceeaşi putere, dar cu mare siguranţă şi fără baston, fără dureri. Tratamentul a fost: S'a făcut o vestă de pânză de in groasă, s'a muiat în apă, în care s'a fiert paie de ovăz, şi băiatul s'a îmbrăcat cu ea; peste vesta udă s'a pus o vestă uscată şi pe deasupra o plapumă de lână; aşa a stat peste noapte. Aceasta s'a făcut la fiecare a doua seară; mai târziu la fiecare a treia seară. Bolnavului i se făceau în fiecare zi două udări pe bust şi o udare pe genunchi, sau o umblare în apă şi o semi-baie. După 17 zile aplicările au fost: două semi-băi pe săptămână, două udări pe bust şi încă odată vesta udă.

Limbrici

După cum trăesc în corpul omului mulţi microbi, cari îl slăbesc şi îmbolnăvesc, tot aşa există şi limbrici şi alte soiuri de viermi, cari turbură şi strică organismul. Ei se ivesc mai ales la copii şi, dacă părinţii nu observă, pot face mult rău copiilor. Ei se desvoltă mai ales când se mănâncă multă făină, sau când cineva mănâncă mult pâine neagră sau alte bucate grele.

De ordinar limbricii se scot pe jos, dar câte odată şi pe sus (prin vărsături) Simptomele sunt: apetit mare, indispoziţie şi dureri in regiunea buricului. Un semn principal este de asemenea că copiii simt mâncărime în nas. Ei arată bolnăvicioşi la faţă, pentrucă limbricii mănâncă din ei.

Remediul este: 1) Tai o ceapă, o pui într'o litră de apă şi o laşi să stea peste noapte. Dimineaţa storci bucăţile de ceapă şi apa o bei pe nemâncate, cu stomacul gol. Intrebuinţând acest

mijloc trei-patru zile, limbricii sunt de sigur uciși și scoși afară. 2) Iei o lingură de miere, o fierbi într'o litră de apă și o bei. Limbricii se umflă de această apă și, după ce mai târziu ai băut o ceașcă de ceai de pelin, care e otravă pentru ei, limbricii mor și ies afară. — 3) Un efect mai puternic îl are sămânța plantei numită în farmacie *Aspidium Felix (mas Sw).*

Intr'o zi o persoană a scos pe gură trei limbrici mari. Era bolnavă de mai mult timp și lua medicamente. Persoana a luat două linguri din sămânța sus numită, în două zile pe rând, fără să mănânce ceva câteva ceasuri: în trei zile a scăpat de 78 de limbrici lungi.

Acea sămânță nu e scumpă și se găsește în orice farmacie.

Intre toți limbricii, cel mai vătămător este tenia, sau panglica. In contra acestui parazit periculos există astăzi un mijloc sigur, ce se găsește în toate farmaciile, împreună cu instrucțiile necesare.

Durerile de dinți

(Din „Testamentul meu“)

Cum toate părțile trupului, luate în parte, sunt legate unele de altele cât se poate de strâns și cum fiecare poate funcționa în mod izolat, așa și fiecare membru în parte se poate îmbolnăvi și pricinui dureri, — și întocmai așa se întâmplă și cu dinții. Omul are dela 28 până la 32 de dinți, și s'ar putea crede că aceste oscioare mititele n'ar face multe greutăți; dar tocmai durerile de dinți pot deveni adesea un chin pentru om. Cine ar fi în stare să enumere toate mijloacele cari se întrebuințează spre stingerea acestor dureri! De obicei dintele putrezește pe dinăuntru; apoi se face o mică deschidere în afară, și odată cu formarea ei durerile încep de-a binelea. Se presupune că aerul care intră prin deschizătură provoacă o inflamație în rădăcina dintelui. Dacă deschizătura se face puțin mai mare, și durerea se repetă, mai grea și mai deasă. Cu timpul însă se sfărâmă și coroana dintelui; atunci dintele e putred de tot, și nu mai rămâne decât rădăcina în alveola inflamată. De foarte multe ori se plombează alveola pentru ca aerul să nu poată intra într'ânsa, așa că inflamația se suspendă și dintele nu mai provoacă dureri. Mulți își scot dintele putred, crezând că prin aceasta își vor înlătura durerea. Părerea mea, în privința aceasta, e următoarea: Să nu se scoată nici un dinte, ci, îndată ce încep durerile, să căutăm a le înlătura; căci mi-e mai plăcut să am un dinte stricat, decât nici unul. Cine va dărâma o casă, când i-au căzut câteva bucăți din zid? Asta e cea mai mare prostie! Tot o prostie așa de mare e să scoți un dinte pentru o deschizătură mică; dintele mai poate aduce servicii mulți ani de-a rândul și să-și împlinească misiunea. Dacă putem plomba bine

dintele, bine, atunci sunt pentru; dacă însă nu-l putem plomba, atunci să lăsăm rădăcina într'însul şi ea mai poate folosi! Trebue numai să îngrijim ca să suspendăm orice inflamaţie din dinte; atunci rădăcina poate aduce aceleaşi servicii ca şi un dinte întreg.

Intr'un rând avui durere de dinţi şi consultai un doctor. Acesta îndată îmi scoase dintele. De abia trecură opt săptămâni, şi iar căpătai durere de dinţi; doctorul îmi scoase şi pe al doilea. După un an veni şi rândul celui de al treilea şi tot aşa, cred, mi-aş fi putut scoate toţi dinţii pe rând. Dar ca să evit, făcui ceeace mi-a recomandat un ţăran bătrân; atunci n'aveam încă nici o idee despre existenţa unei cure de apă. Şi tratamentul ţăranului era următorul: să ţii capul timp de cinci minute sub ţeava cişmelei, şi pe urmă îţi va trece durerea de dinţi ! Făcui ceeace-mi zise, şi îmi rămase dintele, iar durerea dispăru.

După alţi zeci de ani căpătai iar durere de dinţi, dar numai la rădăcină; vroii să scot această rădăcină şi trimisei după doctor. Ca răspuns aflai că doctorul băuse mai mult cu un păhărel şi nu putea să vină. Seara, iar se înrăutăţi durerea, dar dentistul iar băuse cu un păhărel mai mult. Era un ger grozav în ziua aceea; ploua tare, şi cu durerea cea mare mă plimbai timp de o jumătate de ceas cu picioarele goale în apa ce se strânsese pe drum. De atunci n'am mai simţit nici un minut durere de dinţi. Dar neapărat că pricina durerii nu constă în rădăcină, ci mai repede într'o acumulare de sânge în alveola dintelui. Prin mergerea cu picioarele goale în apă, sângele era gonit şi odată cu el şi durerea distrusă.

Trebue să admitem că o acumulare de sânge, fie în dinte sau în rădăcină, provoacă o inflamaţie. Din inflamaţia aceasta provine o durere grozavă în pieliţa care înconjoară dinţii. Deci, dacă vroim să vindecăm durerea de dinţi, apoi trebue ca, înainte de toate să evităm inflamaţia. Şi aceasta o putem face, dacă gonim sângele care s'ar acumula în dinte. Odată inflamaţia suspendată, a dispărut şi durerea.

Se întâmplă adesea ca, în urma acumulărilor de sânge la dinţi, să se facă acelaş lucru şi în alte vine cari duc la cap, şi atunci durerile se opresc şi într'o parte a capului, sau chiar în tot capul. In cazul acesta nu ajută nimic cleştele.

Aşa, mai deunăzi veni la mine o domnişoară şi se plânse de o fistulă la măsea. Ea povesti că i s'au scos nouă dinţi, dar durerea i-a rămas, şi că acum s'a format o fistulă de care nu se mai putea vindeca. La această domnişoară s'a adunat în partea bolnavă foarte mult sânge, care pe urmă s'a inflamat, s'a transformat în puroi şi şi-a găsit drum printr'un canal fistular. Dacă nu s'ar fi vindecat, atunci consecinţa necesară ar fi fost, ori că întreaga parte s'ar fi putrezit, ori că putrefacţia măselei s'ar fi întins şi pe oasele maxilare. Căci, odată ce se formează puroi, trebue să ştim că putreziciunea se întinde tot mai

mult. Se vedea bine că această persoană întrebuințase multe mijloace, dar că toate acestea nu-i ajutase la nimic. Orice fistulă care se formează în orice altă parte a trupului, se poate vindeca uşor cu apă; de ce nu s'ar putea vindeca tot cu apă şi fistula depe dinte? Şi aşa s'a vindecat şi domnişoara aceasta, după un tratament cu apă aplicat înăuntru, timp de patru săptămâni.

Partea dureroasă se umflase şi falca de asemenea. Materiile vătămătoare ce se strânseseră aci erau dizolvate şi îndepărtate.

Unde se formează o fistulă, a fost desigur o congestie de sânge. Dacă însă inflamația provoacă putrefacție, apoi aceasta atacă împrejurul ei şi vatămă organele; natura nu poate îndepărta dela sine materiile vătămătoare, şi din această pricină vindecarea întâmpină obstacole. Dacă însă se înlătură cu apă toate materiile putrede, şi aceasta cât de repede cu putință, atunci toate organele din vecinătate se împuternicesc şi se întăresc, sângele proaspăt vine iar din belşug, şi prin aceasta nu se vindecă numai fistula, dar şi întreaga natură se întăreşte aşa de mult, încât, odată ce a înlăturat toate materiile rele, nu mai îngădue formarea inflamațiunilor, şi adevărata vindecare însănătoşeşte tot ce a fost bolnav până acum.

Principiul meu de căpătenie este întotdeauna: Ca să depărtăm boalele trebue să influențăm asupra întregului corp, pentru ca sângele să se ordoneze, să recăpătăm căldura animală. In deosebi trebue să influențăm asupra părții bolnave a trupului. Domnişoara cu fistula făcea în toate zilele un duş pe spinare şi unul pe cap, pe genunchi şi pe şale. Prin duşul la genunchi şi pe şale, sângele trece de sus în jos, şi tot corpul de sus este întărit, aşa că toate materiile nefolositoare sunt îndepărtate, şi transpirația devine regulată. Mai cu seamă însă o tratai pe partea bolnavă. Tratamentul consista în următoarele: Odată sau de două ori pe zi, i se udau capul şi amândouă fălcile. Dacă falca e udată, durerile scad imediat. Dacă durerile revin, falca trebuie iarăşi udată. Repetarea este necesară cel mult dela două până la patru ori şi durerile încetează pentru todeauna. La început poate nu vor prii aşa de bine, dar durerile vor înceta numaidecât, şi la urmă pentru totdeauna. Şi atunci vindecarea e complectă. Se poate influența şi asupra întregului trup, făcând băi până la brâu, duşuri complecte, turnări pe mijloc şi pe spinare, prin cari trupul va fi adus într'o stare mai bună şi mai întărită.

Umblarea pe pietre ude sau cu picioarele goale pe câmp, face ca sângele să circule cum trebue, scade durerile, ori le îndepărtează cu totul.

Sunt şi unele leacuri de casă cari se pot întrebuința şi cari mai întotdeauna au succes. Efectul lor nu este întotdeauna aşa de sigur ca atunci când am influența asupra întregului corp.

Am cunoscut un om care a vindecat sute de oameni de

dureri de măsele. El spunea că lua un cuiu nou şi-l înfigea în gingie lângă măseaua bolnavă, până dădea sângele; apoi pleca cu cuiul, după cum credeau toţi, pentru a-l bate într'o grindă, la un loc întunecos, unde nu bătea nici soarele, nici luna. Şi trebue să v'o spun, cu procedeul acesta durerea de dinţi era de multe ori înlăturată. Pricina vindecării însă era că sângele ţâşnise din rană afară, şi că congestia de sânge care adusese durerile, scădea acum de tot. Aceasta se putea face şi fără să fie nevoie tocmai de un cui nou. Câteodată se aplică şi usturoi, şi anume: acesta ori se înfige în măseaua găunoasă, ori se pune în ureche. Afară de aceasta se mai despică smochine şi se aplică pe gingie; multora le ajută rădăcinile de cicoare. O rădăcină proaspătă ori umedă se crapă în două şi se aplică pe pereţii gingiei. Cum că această rădăcină ajută adesea, e adevărat; cauza e că rădăcina absoarbe lichidele şi prin aceasta scoate congestia şi stinge durerile.

Câteva boli de copii

(Din „Cum trebue să trăiţi")

O mamă spunea: „Am un băiat care a venit pe lume sănătos şi vioi şi a cărui stare a înflorit mereu timp de şase săptămâni. După aceasta însă corpul a devenit buhăit, nu putea dormi bine, plângea mult şi în această stare a rămas de zece săptămâni".

Ce era cu acest copil? A început să-l hrănească prea de timpuriu şi cu bucate prea grele, cari nu i-au priit şi n'a putut să le mistuie cum se cade. De aceea corpul s'a simţit îngreunat, s'au produs multe gazuri şi mica maşină n'a putut lucra.

Băiatului să i se facă: 1) In fiecare zi spălături uşoare pe tot corpul, cu apă rece, fără să se şteargă; 2) La început de două ori pe săptămână, apoi odată, să se înfeşe peste tot, dela subsuori în jos. Aşa să facă timp de patru săptămâni, după care să se spele numai odată pe zi cu apă rece; 3) Să se dea în fiecare zi în mici porţii cafea de ghindă cu lapte şi să se deprindă cu încetul cu hrana cea mai simplă.

După ce s'au întrebuinţat aceste mijloace timp de opt săptămâni, băiatul s'a făcut sănătos şi vioi.

Cafeaua de ghindă cu lapte dă copilului o hrană săţioasă, nu se mai produc gaze şi copilul se simte mai uşor şi mai bine.

Un copil în vârstă de 9 luni, are ochii turburi, umflaţi şi cu pleoapele tare umflate. Nici într'un chip nu vede lumina. Capul pare prea mare şi e umflat tare, faţa e palidă ca de mort, trupul, pe la şolduri, e prea gros, mâinile şi picioarele uscate. Tot timpul, copilul plânge şi ţipă.

Acest copil are sânge stricat şi de aceea e aşa slăbit.

CRISTACHE B. ANTONE
Com. Poenari Jud. Muşcel

Hrana nu produce sânge şi de aceea s'a umflat peste tot, iar mâinile şi picioarele nu pot fi hrănite cum se cuvine.

Să se facă copilului: 1) Zilnic, timp de un minut, să se pună într'o bae caldă de 24 de grade; îndată după aceasta, să se cufunde 2-3 secunde în apă rece; 2) In fiecare zi să se spele cu apă şi oţet, şi fără să se usuce, să se bage în pat; 3) La fiecare două zile, şi după opt zile, odată la trei zile, să se înfăşoare într'un cearceaf muiat în apă fiartă cu flori de fân sau paie de ovăz, şi să se lase timp de un ceas; 4) Să se dea din când în când 4-5 linguri de cafea de grăunţe de orz încolţit (malţ) cu zahăr sau mai bine cu miere. Cealaltă hrană să fie cu totul simplă, fără spirtoase.

In patru săptămâni copilul s'a făcut sănătos şi puternic.

Copilul îndreptat să se spele apoi zilnic cu apă rece, fără să se şteargă; sau mai bine o zi să se spele şi a doua zi să se scalde cu apă rece, timp de trei secunde, dar numai mâinile şi picioarele să se usuce.

Baia caldă măreşte căldura copilului, pentru ca apoi să poată lucra mai bine apa rece, căci altfel căldura corpului ar fi prea slabă. Cafeaua de grăunţe de orz încolţit (malţ) curăţă sângele înăuntru şi-i dă elementele trebuitoare. Infăşurările scot prin pori toate materiile putrede.

Un copil de 5 ani e pe jumătate orb; are gâlci de o parte şi de alta a gâtului, cât nuca de mari. Corpul e gros şi umflat peste măsură. N'are gustul de mâncare, nu mănâncă mai nimic, îi plac doar vinul şi berea.

Acest copil a avut din naştere sânge stricat sau i s'a îmbolnăvit sângele din pricină că n'a fost bine hrănit. De aceea nu se curăţă trupul de răutate şi s'a umflat capul, gâtul şi corpul, de aceea şi mersul sângelui erà neregulat.

Pentru vindecare să se facă următoarele: 1) Să se învelească în fiecare zi în flori de fân încălzite ţinându-l o oră; 2) Să se spele repede în fiecare zi cu apă rece; 3) De 3-5 ori pe zi să se dea 4-5 linguri de lapte fiert cu anason. Aşà să se urmeze 12 zile.

După 12 zile să se înfeşe numai odată la trei zile, dar spălăturile să se facă de 2 ori pe zi. După ce copilul se îndreptează, să se urmeze zilnic spălăturile ori să facă o bae rece de 4—5 secunde.

Hrana să fie simplă şi săţioasă, să se dea mai des, însă în porţiuni mici.

Florile de fân topesc şi sug tot ce e de prisos. Apa rece întăreşte firea şi măreşte căldura. Laptele hrăneşte bine şi anasonul întăreşte stomacul şi curăţă gazele.

O mamă vine cu o fetiţă de nouă ani şi spune:

„Fata mea suferă de mai multe săptămâni de tuse măgărească. Când începe să tuşească, tusea devine din ce în ce mai tare, până ce se învineţeşte, de crezi că se înăbuşe. Apoi, de

multe ori se umflă la mâini și la picioare. Domnul doctor i-a spus că are o boală de rinichi. Tot ce am încercat, nu i-a ajutat nimic și tot așa a rămas. N'are poftă de mâncare și nu doarme. Ce să-i fac?“

Iată ce: 1) De patru ori pe săptămână să se înfășoare copila cu un cearceaf muiat în apă caldă, în care s'au fiert flori de fân; 2) Să se facă de două ori pe săptămână o baie de apă călduță, așă cum o încălzește soarele de vară, cam de 15 grade, timp de ½—1 minut; 3) Să bea de 3 ori pe zi câte 4-6 linguri de ceai *de foi de pojarniță, urzici* și *coada șoricelului*. In 14 zile copila s'a însănătoșit. Tusea a dispărut, mâinile și picioarele s'au desumflat și cu udul eșia bine. Pentru a se întări și a-și păstra sănătatea, copilă trebui să facă încă, odată pe săptămână, 1-2 băi de jumătate, timp de o $\frac{1}{2}$ minut.

Mijloacele au lucrat astfel: Infășurările au topit și scos toate materiile vătămătoare, au scos căldura și obrânteala și au potolit tusea. Băile întăriră tot corpul și întreaga fire. Ceaiul curăți pe dinăuntru toate răutățile și așa copila se făcu bine.

Tusea măgărească

Tusea măgărească se arată mai în toți anii în diferite localități, ca un fel de epidemie, și atacă cea mai mare parte a copiilor.

Deoarece tusea măgărească este o boală contagioasă, scuipatul trebue îndată înlăturat, și să se caute ca copilul bolnav să nu vină în contact cu ceilalți copii sănătoși. In camera pacientului dușumeaua trebue să se spele cu 5 la sută acid carbolic. In acest acid să se ude o bucată de postav și să se atârne în cameră, pentru ca mirosul acidului să rămână în permanență într'însa.

Aceasta nu poate aduce o însănătoșire, ci numai o ușurare. Insănătoșirea poate veni mai curând din întâmplare și numai atunci când se va putea procura copilului mereu aer curat.

Cui îi stă în putință, ar fi nemerit să se strămute cu copilul bolnav într'alt oraș, sau cel puțin într'un alt cartier al orașului; o ușurare oarecare provine dacă patul bolnavului este așezat zilnic într'o altă cameră bine dezinfectată.

La copiii mai slabi de constituție, se întâmplă adeseori că tusea măgărească vine cu o altă boală, pentru care cauză e bine a se consulta un medic.

Inainte de 6 săptămâni însă nici nu e gând de o însănătoșire; pentru ușurare însă, se pot întrebuința mai multe.

Să se dea copilului *ceai de viorele* și de *rădăcină de viorele*.

Deoarece copiii bolnavi de obicei varsă mâncarea și numai din lapte le rămâne o parte care să-i hrănească, laptele e cea mai bună mâncare pentru ei, de care însă li se apleacă în

curând; de aceea ar trebui să li se dea în toate zilele altfel; într'o zi lapte simplu, a doua zi lapte cu zahăr; pe urmă cu puţină cafea neagră, cu apă de Seltzer, şi tot aşa înainte. Această schimbare va feri copilul de greaţa laptelui.

Scuipatul se uşurează cu nalbă, cu lemn dulce, apă caldă cu zahăr, muşchiu de piatră albă.

Copiii mai mari sunt în stare să stăpânească tusea. Numai în timp călduros copilul poate părăsi casa şi, dacă se poate, ziua să nu-l ţinem în pat; şi aceasta pentru scurt timp; apoi adeseori peste zi să căutăm ca, jucându-se, să-şi petreacă timpul şi să-l ferim de necazuri şi de oboseală.

Pentru eşirea regulată trebue să se dea copilului să mănânce fructe coapte şi prune bine fierte.

Cu toate că copiii au lipsă de poftă, trebue să îngrijim pentru întărirea corpului şi să dăm copilului supă întăritoare, supă de bulion cu ouă, şuncă bună (nu prea sărată).

Cum va căpăta copilul poftă de mâncare, trebue să îngrijim să nu şi-o strice prin îndopare prea multă; să i se dea zilnic adeseori puţină mâncare hrănitoare: un muşchi bun moale, pui prăjit şi ouă moi (nu tari).

După ce copilul se face mai bine, să i se facă zilnic dimineaţa, când se scoală din pat, o spălătură repede; această spălătură va face să-i treacă durerile din picioare.

După ce copilul s'a făcut sănătos, trebue să i se facă la fiecare 2 zile o spălătură peste tot corpul, dar această procedare trebue să dureze cel mult un minut; după aceea să se bage iar în pat. Nu este bine a face prea des această spălătură, căci spălăturile prea dese produc dureri de cap.

Spre a feri însă copilul de vreo altă boală, trebue să umble vara adeseori desculţ, dar, pentru a nu călca într'un cui sau altceva, care l-ar putea răni, trebue să poarte sandale, cari şi pentru oamenii mari sunt de mare folos.

In ce priveşte îmbrăcămintea, să se îmbrace atât vara, cât şi iarna, cât se poate de uşor, iar numai iarna trebue să poarte pe stradă un palton mai gros. Aceasta pentru copiii de mai mult de cinci ani, iar copiii mai mici să fie feriţi de răceală, dar nici aceştia să nu fie îmbrăcaţi prea gros, căci tot ce e moleşit şi alintat nu poate opune nici o rezistenţă.

Cancer (rac) la stomac

Cancerul este o umflătură periculoasă, care se formează în stomac şi se lăţeşte peste membrele învecinate.

El se poate moşteni sau se poate căpăta în urma unui catar de stomac.

Bine înţeles, în cazul acesta e foarte greu de ajutat, dar în orice caz este bine a se întări în contra oricărei boale. Vezi „Mijloace de întărirea corpului").

Sarea de mare însă produce câte odată uşurare şi vindecare complectă. Vărsarea nesuferită îşi găseşte leacul în sarea de mare care foloseşte mult bolnavului.

La un pahar cu apă, de mărimea unui pahar de vin, să se pună un vârf de cuţit de sare de mare şi să se amestece bine.

Pacientul trebue să se ferească de medicamente aspre, ceeace spun şi medicii, cari trebuesc consultaţi la această boală.

Cârcei la picioare

Cârceii la picioare, de cari sunt cuprinşi mulţi oameni, mai ales în timpul nopţii, când pulpele şi câte odată muşchii şoldurilor se sgârcesc de o durere cumplită, înţepenindu-se, pot fi alinaţi în mod foarte eficace prin frecări cu rom sau oţet. E mai bine însă ca, imediat după acces, să te dai jos din pat şi să întinzi piciorul bine, fixându-l cu talpa pe muchia patului. Cel mai bun mijloc este de a nu pune jaretiere şi a umbla câte cinci minute pe zi în apă, până peste genuchi. A doua zi, pacientul să umble desculţ pe pietre umede şi prin iarbă umedă, cât se poate de mult, şi atunci cârceii vor dispărea foarte sigur.

Spaima

Persoanele nervoase se sperie dintr'o nimica toată. In cazuri de acestea să se bea lapte fiert, cât mai cald, ori un pahar de apă cu zăhăr.

Sughiţul

Impotriva sughiţului se poate întrebuinţa un mijloc comic, dar foarte sigur: Să ridici braţele sus, deasupra capului, şi să-ţi ţii respiraţia cât vei putea de mult.

Sdruncinarea corpului printr'o viaţă neregulată

(Din „Cum trebue să trăiţi")

Un tânăr, care era palid şi vânăt la faţă, se plânge: „N'am trăit bine; mi-am făcut mult rău şi am pricinuit părinţilor şi surorilor mele multă supărare. De multe ori mi-au spus să mă păzesc; dar am făcut ca beţivul care face câte ceva bun, şi apoi o strică. Nu mai am nici un curaj şi nici o plăcere. Puterea mea sufletească şi trupească a dispărut în cea mai mare parte. Am întrebat pe mulţi doctori, dar nu mă simt mai bine. Nu dorm bine; aşi mânca bine ca să mai mă întăresc, dar n'am poftă. In urma destrăbălărilor mele, sunt ca un ofticos care stă la marginea gropii. Pot să mă mai lecuesc"?

Mijloacele: In fiecare zi un duş la cap şi de două ori pe zi să stea un minut în apă până peste genuchi. Aşa timp de o săptămână. Apoi o zi un duş la şolduri şi unul la cap; cealaltă zi să umble un sfert de oră pe pietre umede. Aşa timp de 14 zile. Pe dinăuntru să ia de două ori pe zi câte un vârf de cuţit de praf alb şi de două ori câte 15 picături de pelin, potroacă şi pojarniţă în 8 sau 10 linguri de apă, timp de jumătate oră.

Efectele: Mersul în apă întări partea de jos a corpului şi duşurile la cap pe cea de sus. Băile de jumătate întăriră tot trupul, picăturile întăriră pe dinăuntru. Dupa trei săptămâni făcu trei băi de jumătate pe săptămână şi se însănătoşi pe deplin.

Un student spune: „Sunt de 20 de ani şi până la 16 ani am fost sănătos; am dus însă o viaţă care m'a sdruncinat de tot. Nu mai pot gândi; nu mai am memoria de altădată; sunt întotdeauna foarte abătut. Vederile mi-au slăbit pe jumătate. La cel mai mic sgomot mă speriu. In scurt, pe cât sunt de tânăr, pe atât sunt de nenorocit. Am întrebat pe doi doctori; mi-au spus că mă voi îndrepta, dar degeaba. Nu mistui bine. Port în mine o tristă nenorocire în anii frumoşi ai tinereţii mele!"

Aci nervii sunt adânc sdruncinaţi şi sângele este stricat. De aceea trebue să lucrăm mai întâi ca să mărim căldura şi să întărim corpul, să aducem o bună mistuire şi, printr'o hrană bună, să mărim cantitatea de sânge şi să nutrim corpul.

Mijloacele sunt cele următoare: 1) In fiecare zi să stea de două ori în apă, 1—3 minute, până la genuchi; 2) In fiecare zi un duş la cap şi, dacă natura suportă, chiar două duşuri; 3) In fiecare zi să bea o ceaşcă de ceai de *pojarniţă*, *jaleş* şi *pelin*, în trei rânduri; 4) Pe cât se poate, să ia la fiecare ceas câte o lingură de lapte fiert timp de trei minute cu *anison* pisat; pe lângă aceasta să mănânce în fiecare zi 5—8 boabe de ienupere. Aşa să facă 14 zile; apoi:

1) De trei ori pe săptămână câte o baie de jumătate, timp de jumătate minut; 2) De patru ori pe săptămână să umble în apă până la genuchi, timp de trei minute; 3) Să se frece pe pântece în fiecare zi cu apă şi oţet; 4) Să urmeze a lua lapte şi boabe de ienupere. Aşa iarăşi 14 zile.

In aceste patru săptămâni toată starea s'a îmbunătăţit. Vederile au revenit, puterile au crescut şi trupul căpătă o nouă viaţă. Hrana, în tot timpul acesta, era mai ales supa întăritoare de pâine neagră sau albă, fiartă când în lapte, când în supă de carne.

Pe urmă făcu băi de jumătate şi îşi oţeli trupul. Şi astfel se vindecă încet-încet acest nenorocit, aşa că, după câteva săptămâni, putu să-şi reînceapă studiile.

Umblatul în apă şi duşurile la cap încălziră şi întăriră corpul. Laptele s'a dat pentru înmulţirea sângelui, boabele de ienupere înlesniră mistuirea şi întăriră organele dinăuntru.

Un student din şcoalele superioare ceru ajutor pentru su-

ferința sa, pe care o spune prin următoarele cuvinte: „La școală am dat peste o societate nenorocită și prin băutură și alte desfrânări mi-am sdruncinat sănătatea, astfel încât mă îndoesc dacă voi mai putea eși din această lâncezeală. Noaptea am visurile cele mai grozave, din care cauză mă deștept și tremur din tot corpul. N'am nici plăcere, nici gust la studiu; căci îndată ce mă apuc să citesc ceva, mă apucă dureri de cap de îmi vine să înebunesc. Adeseori am friguri și fiori de ghiață; pântecele mi-e umflat Mâinile și picioarele întotdeauna reci. Stomacul e foarte rău. Ce e de făcut ca să nu zac așa?"

Mijloace: 1) Cel puțin de trei ori pe zi să umble descu în umezeală, timp de 15—20 de minute (pe vreme de iarnă să umble într'o spălătorie cu podea de piatră); 2) De două ori pe zi câte un duș la cap; 3) Odată la două zile să pună pe pântece o cârpă îndoită în două, muiată în apă cu oțet, și s'o țină așa 1 oră jumătate, schimbând-o la fiecare trei sferturi de oră, după cum s'a mai descris; 4) In fiecare zi să ia un vârf de cuțit de praf de cretă și un ceai de pojarniță, anison și pelin, în trei rânduri, rece sau cald. Așa trei săptămâni.

Ca hrană se ia supă întăritoare și mâncare obișnuită. Băuturile tari au fost oprite. După trei săptămâni toată starea s'a îmbunătățit. Pentru însănătoșirea desăvârșită a făcut: In fiecare săptămână trei băi de șezut, pentru întărirea pântecelui, și trei băi de jumătate, timp de o jumătate minut.

Mersul pe podele reci scoase căldura ce era de prisos și întări și îndepărtă sângele dela cap. Dușurile de cap întăriră și înviară; ceaiul întări sucurile și înlesni mistuirea; tot așa și pulberea de cretă.

Ceva despre „Supa întăritoare"

Sunt încredințat că dacă supa întăritoare ar fi cunoscută și întrebuințată, o mulțime de oameni nenorociți ar deveni fericiți Supa întăritoare n'o recomandăm numai pentru materiile foarte hrănitoare ce cuprinde, ci și pentru că e foarte ușor de gătit.

Un domn cu stare, care aflase despre această supă întăritoare, cumpără dela un țăran două pâini negre mari. (Pâinea neagră, se știe, e făcută numai din făină de secară, care e măcinată anume pentru țărani, așa că rămân puține tărâțe și cu aceasta toată partea hrănitoare). Aceste două pâini, domnul de care vorbim, le tăiă în bucăți mici și le puse pe mașină într'o tavă de tinichea ca să se usuce cât se poate de bine. După ce s'au uscat, a pus să le piseze mai gros într'o piuliță. Când voia să-și facă o supă puternică, lua 2-3 linguri de pâine pisată și le punea într'o supă de carne, clocotită; punea puțin piper sau de loc, și puțină sare. După trei minute supa era gata. Are un gust minunat, hrănește bine și produce prea puține gaze sau de

loc. In loc de supă de carne, lua adeseori lapte și când fierbea, punea pâinea pisată și mesteca. După două minute această supă era gata. Aceasta din urmă e mai bună decât zeama de carne prin faptul că laptele cuprinde mai multe materii hrănitoare.

Dacă n'avea lapte, nici zeamă de carne, punea apă, și când fierbea, punea pâinea pisată. Adăuga ceva piper și grăsime de vacă și această supă se putea numi de asemenea supă puternică.

Odată, în săptămâna mare, se duse la o casă, unde țăranca făcea pâine de alac, care seamănă cu grâul. (Aceste grâne sunt măcinate la țărani împreună cu tărâțele). Iși cumpără două pâini de acestea și făcu întocmai ca și cu pâinea neagră. Amestecă această pâine pisată, cu cea de mai sus, și din acest amestec se făcu supa întăritoare, după cum s'a arătat. Așa căpătă șase supe diferite, cari se deosibeau și în putere. Schimbarea acestora e foarte bună, pentru ca să nu ne desguste ușor de supa întăritoare.

Această supă întăritoare e foarte bună pentru copiii slabi, fiindcă se mistue ușor, e foarte hrănitoare și nu face gaze. E bună și pentru tinerii slabi, spre a vindeca lipsa de sânge, din care cauză corpul suferă așa de mult.

Supa întăritoare e bună apoi pentru bolnavi, pentru că dă multă hrană corpului slăbit. In fine e bună cu deosebire pentru bătrâni. Când n'au dinți ca să mestece bucatele tari, să se țină de această supă. N'ar trebui să se găsească o singură familie în care să nu se întrebuințeze supa întăritoare. Odată am lăudat-o unui funcționar înalt, care mă asigură în urmă, că nu mai văzuse o mâncare așa de sănătoasă și așa de hrănitoare.

CRISTACHE B. ANTONE
Com. Poenari jud. Muscel

TABLA DE MATERII

Pag.

A

Abcese 107, 110, 156, 257, 335
Abcese pe corp. 106
Abdomen. . . 18, 84, 107, 108, 119, 334
Aburi. 78
" la braţ 85
" " cap. 80
" " dinţi. 85
" " gură. 85
" " mână. 85
" " ochi. 85, 1 2
" " picioare. 82
" " urechi. 85
" " degete. 85
Acid carbolic. 167
Adormire (A nu puteà dormi). Vezi şi Insomnie. 63
Acrisirea 36
Afecţiunea rectului. 200
Afinul. 127
Agaos (Cactus). 106
Aglica. 121
Alaun (Piatră acră) 106
Albeaţă în ochi. Vezi Ochi.
Aloe (Aloiu, Sabur) 107, 126, 145, 150, 198, 246, 333, 365
Alimentarea în vremea holerei . . . 171
Alienaţiune mintală (Nebunia) . . . 247
Alteea 110
Ameţeala 121, 401
Ameţit. 63
Anemie. . 73, 82, 83, 118, 176, 223, 388

Pag.

Anghelica (Buciniş) . . 107, 138, 134, 298, 325, 330, 331, 453
Anghina. 186
Anis (Anison). . . . 81, 85, 108, 143, 145, 317, 366
Anserina 108, 138
Apa, aplicaţiunea ei 40, 41, 42
Apa ca băutură 109
Apa, cât de rece să fie 24
Apa sărată 337
Apoplexie 56, 82, 100, 180, 209, 388, 391, 393, 95
Apoplexie cerebrală 242
Apoplexia inimii 298
Aprindere de plămâni şi de stomac. 203
Aprinderea nervilor din şolduri (Sciatică). 300
Ardere 101
Arnica 108, 431
Arsuri 433
Arsuri în piept 108
Arsuri în stomac 108
Aspidium felix. 462
Astma 115, 135
Ataxia 375

B

Bae de aburi, de şezut 84
Băi complecte 64, 65, 68
Bae complectă caldă pentru sănătoşi. 73
Bae complectă caldă. 71
Bae complectă caldă pentru bolnavi. 73

Pag.

Bae complectă rece pentru bolnavi. . 69
Bae complectă rece pentru sănătosi . 65
Bae navală 32
Bae rece. 38
Bae, când se poate face. 23, 24
Bae, cât timp trebue 24
Bae, ce trebue să se facă după bae . 26
Băile de cap 77
Băile de mâini şi braţe 77
Băile de ochi 78
Băile parţiale 76
Băile de picioare 57, 58, 59
Băile de şezut 62, 63, 64
Bae cu flori de fân 74
Băile minerale 75
Bae mixtă 74
Bae cu molift 74
Bae cu pae de ovăz 74
Bătăturile 83, 59, 302
Bătăturile umflate 83
Băşică 18, 21, 48, 64, 74, 113
Băşică (Afecţiune nervoasă) 167
Băşică, Catar de 162
Băşică umflată 85
Boala de apă (Hidropica) 85, 106 109, 110, 114
Boziul (Sambucus Ebulus) 108, 126, 330
Brad, ramuri de 336
Brânca 207, 373
Brâncă de obraz 259
Brânză de vacă 207, 238, 319
Bube . . . 35, 77, 106, 124, 183, 257
Bube pe cap 82, 95, 219
Bube din sânge 112

C

Căldura 36, 52, 112
Cămaşa udă 99
Camforul 116, 362
Cancer 124, 312, 333
Cancer la stomac 468
Cap, dureri de . . 19, 46, 58, 77, 82, 95, 109, 115, 119, 121, 122, 222, 254, 320, 323
Cap umflat 82, 139

Pag.

Caria 159
Carne stricată 107
Carne putredă 112
Cataplasme 108, 112
Catar 18, 114
Catar la ochi. Vezi Ochi.
Ceai de coajă de stejar 188
Ceai de răsură (Rosa Canina) . . . 346
Ceai de stomac 125
Ceapă 461
Cerul gurii 126
Chimion 85
Chinina 236
Chlorosă 180
Cicoarea 123
Cimbru 171
Cintură . 121, 135, 199, 231, 258, 332
Coada calului . 63, 85, 124, 138, 145, 147, 168, 177, 180, 181, 187, 188, 190, 231, 233, 256, 258, 267, 271, 280, 281, 308, 318, 331, 340
Coecum 63
Coada şoricelului . . . 199, 332, 467
Coajă de stejar . . 110, 233, 258, 298, 318, 388
Colică 112, 114, 314
Colici de vânturi 61, 64, 316
Comprese 50, 51, 52, 108, 122
Comprese de gheaţă 53
Congestiuni . . 52, 74, 82, 99, 116, 120, 198, 209
Cordul (Apoplexia inimii) 298
Constipaţie (scaun tare) . 101, 436, 439
Convalescenţă 111, 116
Convulsiuni (Sgârciuri) 324
Copii, boale de 465
Coiea (Spasmuri) 429
Corpul, Răsfăţarea lui 12, 22
Corpul, Moleşirea lui 22
Corpul, Intărirea lui 42
Crampe (Cârcei) . . 53, 58, 60, 63, 73, 85, 98, 99, 108, 109, 112, 116. 120, 137 197, 325
Cârcei la picioare 469
Creeri, Aprindere de 241, 242
Cretă 117, 471

Pag.

Crup 186
Cuişoare 183, 317

D

Damblaua 395
Degerătură 47, 48
Degete rănite 59
Desculţ 17, 18, 19, 20, 21, 22
Diaree 127, 131, 199, 218
Difteria 186, 190, 217
Digestiunea, 61, 109, 111, 117, 119, 121
Dinţi 126, 462
Dinţi, dureri de 47, 125, 462
Dizenteria 10 (vezi şi Diarea) 347, 376
Dormi, A nu putea 63, 93
Dropica, vezi la Hidropia
Duşuri la genunchi 48, 85

E

Emoragia 124
Emfizem 201, 202
Epilepsia 160, 210
Erupţiune la obraz 207
Erisipelul 373
Eşirea 62

F

Făină de oase 116
Farmacia 103
Fierbinţeala 52, 96
Fierbinţeli din corp 97
Fenicul (anason mare) . . 78, 112, 126, 138, 145, 317, 318
Fenugrec . . . 112, 126, 187, 188, 191, 202, 258, 304, 314
Ficat . . . 106, 112, 115, 121, 123, 126
Ficat, boale de 334
Fierea 123
Fistule 63, 183, 184
Flori de fân . . 53, 58, 63, 74, 81, 82 98, 127, 137, 140, 155, 165, 206, 231 234, 246, 256, 261, 262, 303, 314, 329, 335, 341, 346, 348
Flori de tei 81, 118
Flori de sănătoare 199
Flegmă . . 108, 110, 118, 122, 123, 449
Flegma din stomac 123

Pag.

Frica 10
Fragile 111
Frigurile . 68, 70, 82, 94, 101, 112, 116 129, 211, 213
Frigurile galbene 215
Frotări 41
Ftizie, 122. Vezi şi Oftica

G

Gazuri . . . 52, 61, 108, 122, 201, 385
Gazurile stătute 51
Gazuri, Alungarea lor 61
Gazurile din stomac 48, 108, 109, 112, 119, 121, 315
Gazurile învechite 97
Gât, durere de . . . 58, 108, 110, 118, 123, 126, 278
Gât umflat 95, 189, 203
Gâlci 95, 107, 110, 122, 186
Gălbinare 106, 250
Gargara 107
Genunchi umflat 313
Genţiana 111
Gingii, dureri de 107
Gheaţă 121
Gravela 268
Gura 107
Guturai . 13, 46, 92, 100, 123, 139, 215, 304, 305

H

Hemoroizi (Trânji) . . 63, 99, 128, 272, 325, 330, 386
Hemoragie nasală 179
Hernie (vezi Surpătura)
Hidropia (boala de apă) 106, 109, 110, 114, 215, 224, 446, 449, 450, 452, 454, 455
Histerie 120
Holeră 10, 191
Holerina 198
Hericica 269, 331

I

Ienuperul . 122, 126, 138, 168, 199, 199 234, 247, 250, 258, 271, 298, 318, 322, 331, 338, 339, 340, 350, 353

Biblioteca Com. „Cristache G. Antone" Fondată 1934 Poenari Jud. Muscel

Pag.

Imbrăcăminte 36
Inflamaţiune . . 82, 118, 120, 186, 187, 189, 203, 204, 206, 209, 280, 310
Incarnaţie 58
Infăşurări 94
Infăşurarea capului 94
Infăşurarea gâtului 95
Infăşurarea picioarelor 96
Infăşurarea genunchilor 97
Infăşurarea inferioară 97
Infăşurarea scurtă 98, 233
In 203, 241
Inima 289, 292
Inima. Dilataţia ei 99
Insomnie 63, 93, 385
Intărirea corpului 65
Intărirea extremităţilor braţelor şi picioarelor 48
Inţepături 197
Intestinul gros 63
Intestin. Catar de 199
Intoxicarea 435
Intărire 62, 172
Ipohondrie 52, 61, 301
Iritaţii 63
Isterie 61, 120
Isma 119, 138, 218

J

Jaleş . 81, 126, 187, 188, 199, 231, 258, 298, 308, 318, 324, 330, 337
Junghiu 51, 197, 386

L

Laxare 125
Lemn dulce 468
Leşin 111
Limbrici 461
Lipitori 54

M

Măcieş 168, 322
Mâini reci 12, 48
Malaria 213, 215
Malţ (Tescovină) 59, 324
Mâncărimea de piele 114

Pag.

Mantaua spaniolă 99, 198, 201
Maţe 341
Mătreaţă 77
Maţul gros 203
Melancolie 121, 254, 401
Menianţa 109
Micşunele 122
Mierea 114, 144, 148, 202, 384
Migrena 349
Mijloc, dureri de 51
Miros neplăcut 83
Miros de gură 119
Mişcarea 39
Mistuirea 119, 138
Molift 74, 262
Muşcat de câine turbat 85
Muşchiu de piatră albă 468
Muşeţel . 116, 116, 138, 187, 324, 359, 364
Mucozităţi 428

N

Năduşeli 118
Nalba-mică 118
Năduşala la picioare 397
Nebunia 347
Nebunia din beţie 376
Nervii; întărirea lor. 17, 18, 20, 21, 351
Nervozitate 351, 353, 354
Nevralgie 254
Nisip 64, 268
Noduri 59

O

Ochii 107, 109, 112, 115, 124, 139, 142, 144, 155
Ochi, albeaţă în 150
Ochi, alifie de 150
Ochi, catar de 153, 362
Ochi, cataracta 155
Ochi, cataracta ceuuşie 150
Ochi, cataracta neagră 151
Ochi, cataracta verde 151
Ochi inflamaţi . . . 82, 146, 147, 148
Ochi lipiţi 140
Ochi turburi 107
Oboseala, înlăturarea ei 97

Pag.

Odogaciul 304
Oftica . . . 18, 45, 180, 375, 40., 407
Oprirea udului 280
Opresiune la piept 19
Organismul, întărirea lui 35
Orz 466
Oase, dureri de 121
Oase, umflături 314
Otravă 218, 430
Otrava sângelui 182, 435
Oțet. 161, 190, 199, 278, 281, 337, 364
Oțelirea 172
Ovăzul. 113, 266, 281, 317

P

Pae de ovăz. . 59, 63, 85, 98, 157, 168
184, 261, 262, 271, 281, 282, 314
Pântece. 61, 62, 224
Pâine de tărâțe. 127
Palpitație. 222
Pătlagină. . 121, 187, 233, 331, 332, 359
Pojarniță. 467, 470, 471
Pelin. 106, 123, 138, 183, 187, 188, 199,
231, 233, 247, 250, 258, 271, 272,
298, 308, 317, 318, 330, 337, 349,
353, 354
Persoane slabe. 58
Părul, Căderea lui. 274
Piatra. . . 64, 74, 85, 98, 112, 113, 122
124, 126, 168, 266, 268, 419
Piatră acră. 106, 145, 149, 156,
257, 333
Picioarele. 19
Picior asudat. 58, 83
Picioare bolnave. 58, 241
Picioare nădușite 97, 397
Picior cu rană 229
Picioare reci. . 17, 18, 19, 23, 61, 83, 220
Picioare reumatice. 98
Picior rănit. 11
Picioare umflate. 83, 222
Piept. . . . 48, 82, 113, 115, 117, 118,
123, 126, 139, 222, 308, 310
Plămânii. 110, 115, 117, 118
Pneumonia (Inflamația plămânilor). . 206
237, 239
Podagra. . 58, 59, 73, 100, 122, 127, 260

Pag.

Podbal. 331, 420
Pojarul. 383
Poama rugului. 267
Porumbar 110
Porumbele. 247
Praful alb. 116, 354, 359. 470
Praf de cărbuni. 117, 250
Praf cenușiu. 117
Praf de cretă. 117, 471
Praful negru. 116
Purificarea sângelui. 110
Puroiul. 106, 359
Purulență. 59
Putrezirea unghiilor. 59
Putrezire între degete. 58

R

Rac. 333, 468
Răni. 106, 114, 115, 118, 124, 126, 430
Răni deschise. 58, 115
Rane la picioare, vezi Picioare.
Răgușeală. 282, 288
Ramuri de brad. 98, 199, 336
Răsură (Rosa canina). . . 113, 270, 346
Răceală. 82
Rășină sau boabe de tămâe. . . . 113
Respirație. 36, 37, 48
Respirație grea. . . . 122, 123, 139, 201
Reumatism. . . 58, 59, 64, 73, 82, 85, 95
100, 110, 116, 118, 123
127, 251, 253, 264, 368
Râia. 14, 15, 332
Rinichi. 48, 64, 74, 85, 98
109, 113, 114, 118, 121
123, 126, 308, 312, 355
Rosături de ghete. 58
Rosmarin. 120, 231, 258, 330
Ruta. 119

S

Sământă de in. 118
Sănătoare (Troscoțel). 115
Sânge. 7, 8
Sânge, Circulația lui. . . . 18, 89, 326
Sânge, Curățirea lui. 111, 119
Sânge, Descompunerea lui. 183

CRISTACHE B. ANTONE
Com. Poenari Jud. Muscel

Pag.

Sânge, Ingrămădire de 7, 18
Sânge, Lăsare de 53
Sânge din nas. . . . 124, 147, 178, 179
Sânge, Otrăvire. 127, 182, 435
Sânge, Scurgere de 119, 181
Sânge, Stagnare. . . . 18, 52, 326, 362
Santalul. 257
Scăderea forțelor. 202
Scarlatina. 225, 377, 379
Scaun greu (Constipație). . 64. 436, 439
Sciatică. 300
Scorbutul. 62
Scrofule. 127, 420
Scoarțe pe cap, ... 320
Sdruncinarea corpului printr'o viață neregulată. 469
Sgârcituri. 324
Silur (Buruieniță). 78, 109, 367
Șira spinării. 51, 88, 374, 461
Slăbiciunea. 10 15, 157
Socul (Sambucus nigra). . . . 81, 113, 166, 231, 234, 263
Spaimă. 469
Spălături 92
Spălarea corpului întreg. 93
Spălătură parțială 94
Spasme. 82, 137, 428
Spate, dureri de 51
Spinare. 219
Spirt de camfor. 116
Splina. 123
Stomac. 19, 106, 108, 109, 110, 111, 114, 115, 116, 119, 123, 126, 128, 197, 336
Stomac, Abcese. 335
Stomac, Acreală. 346
Stomac, Apăsări. 111, 197
Stomac, Arsură. 205
Stomac, Catar de. 341
Stomac, Crampe. 342
Stomac, Dureri. . . 53, 61, 99 126, 342
Stomac, Inflamație 198
Stomac, Răceală 107
Stomac, supărător. 97
Stagnațiuni. 12, 64, 359
Striviturι. 58, 1[illegible]
Sudoare. 397, 398, 399, 400

Pag.

Sudoare nesănătoasă. 398
Sughițul 469
Supă de sănătate. 128
Surpătură. 184

T

Tărâțe 116
Tifos. . 61, 80, 94, 100, 113, 122, 422, 426
Tormentil. 150, 218, 298, 330
Trânji (Hemoroizi). . . 61, 99, 110, 272
Trigonela 112
Troscot. 126, 269, 272
Turnări pe picioare. 86
Turnări inferioare (jos). 87
Tusea măgărească. 466, 467
Tuse. 19, 114, 115, 118
Tuse convulsivă. 122, 467
Turnarea de apă (Dușuri). 85
Turnarea pe brațe. 92
Turnarea pe cap. 92
Turnarea dorsală (pe spinare). . . . 88
Turnarea pe genunchi. 48, 85
Turnarea totală (întregi). 89
Turnarea superioară (sus). 90
Tuberculoza. 115
Tusilaga (Rădăcina ciumii). . . 115, 308

U

Uleiul de cuișoare 119
Uleiul de livantă. 121
Uleiu de migdale. 118
Uleiu de spuzeală. 124
Umflături. 18, 64, 112, 254
Vezi Umflături și celelalte părți ale corpului, spre ex.: capul, picioruI, etc.
Umblatul prin apă. 47
Umblatul desculț 17, 18, 19, 20, 21, 23, 43
Umblatul prin iarba umedă. . . 44, 45
Umblatul pe pietre umede. 45
Umblatul prin zăpada căzută de curând. 46, 47
Untdelemnul. 120, 188, 210, 238, 278, 383
Unt de ricină. 201

Lei 130 redus lei 95

	Pag.
Untura e peşte	126
Untura e vulpe	185
Urechia	85, 118, 356, 357, 360
Urechia, Catar	362
Urechia, Curgere	82
Urechia Scurgere	358, 359
Urechia Vâjâitul	358
Urina	64, 85, 110, 114
Urinarea în pat	162
Urinarea oprită	280, 457
Urina, Secreţiune	48
Unghii, Incarnaţia lor	59
Urzica	81, 110, 277, 331, 467

V

…inarea	303
…iana Odolean	109
Varici	325
Vărsatul	10, 94, 100, 113, 168, 171
Vărsături	111, 119
Varză	120
Vătămătură	63
Verbascul (Coada boului)	123
Vărsături	111
Vărsături de sânge	119, 124, 177
Văscul	119
Vermii, Tenia	15
Viorele	308, 412
Vinul de miere	129
Vocea, Pierderea ei	282

Z

Zeamă de varză	336, 361

Citiţi:

Gazeta Noastră Ilustrată

60 *ILUSTRAŢIUNI DE ACTUALITATE*
TIPĂRITE IN OFFSET

COPERTELE IN CULORI
REPRODUC TABLOURI CELEBRE

CONTINE:
ROMANE, NUVELE, SCHIŢE, VERSURI, CRONICI CINEMATOGRAFICE, JOCURI şi CONCURSURI CU PREMII etc. etc.

APARE JOIA ŞI DUMINICA

Din nici o casă să nu lipsească

CALENDARUL

LUMEA ILUSTRATA

De aproape 40 ani *de când apare fără nici* o *întrerupere, acest Calendar* **ocupă un loc de frunte** *printre publicațiunile similare, atât prin îngrijirea părții calendaristice cât și* **prin materialul ales ce conține întotdeauna,** *precum și prin* **execuțiunea artistică** *în care se prezintă,* **realizând în fiecare — an maximul ce se poate dobândi. —**

Editura IG. HERTZ

București I. – Calea Victoriei 3 – București, I

V I Z I T A T I

Libr**ă**ria IG. HERTZ

București I. — Calea Victoriei 3. — București I

Telefoane: 352/15 și 342/62

Cărți și reviste literare și științifice *românești și în limbi străine.* **— Jurnale de modă pariziene și engleze** *pentru toate sezoanele.* **— Papetărie, rechizite de birou și de școală.—Albume de broderie,** *croșetărie, filet, cusături etc***—Modele** *de covoare, chelimuri, lucru în puncte etc.*

BIBLIOTECA de IMPRUMUT **conține 6000 VOLUME**

germane și franceze din operele clasice și moderne ale celor mai mari scriitori din întreaga literatură universală.

CARTEA DE BUCATE
de
D-na A. PETRINI
Conține peste 800 rețete pentru regimul mixt, vegetarian și pentru diabetici. Bucătărie specială p-tru alimentarea copiilor. Rețete pt. cei ce vor să slăbească.
Vol. broșat Lei 55
Vol. cartonat „ 100

FECIOARELE FOCULUI
Roman de Aventuri de
CH. ROBERT
Traducere de
ION GORUN
3 volume elegant cartonate cu copertele în culori
Exemplarul Lei 50

PRIN PUSTIUL SAHAREI
Roman de călătorii și aventuri
compilare de
ION GORUN
5 volume elegant cartonate cu copertele în culori
Exemplarul Lei 50

WINETU
Aventuri de călătorii extraordinare, compilare de
ION GORUN
5 volume legate în imitație de piele
Exemplarul Lei 60

TARZAN
VOEVODUL CODRILOR
Roman excentric de
EDGAR RICE BURROUGHS
Trad. de AL. FILOTTI
5 volume elegant cartonate cu copertele colorate
Exemplarul Lei 50

DRAGOSTE DE OSTAȘ
Roman sentimental
4 volume
Exemplarul Lei 40

...ile de mai sus se pot procura prin librăriile și ... de ziare din țară sau direct dela Editura Ig. Hertz
București I, Calea Victoriei No. 3

LEI 130.—

CURA DE APA - CUM SA
UNU151769 150.00 Le
Lei 95